Membangkitkan Hati yang Baik

Awakening a Kind Heart

PENERBITAN PVVD

Membangkitkan Hati yang Baik

Sangye Khadro

MEMBANGKITKAN HATI YANG BAIK

Penerbitan PVVD

2013

Pustaka 36 Penerbitan PVVD

Membangkitkan Hati yang Baik

Judul Asli

Awakening a Kind Heart – Sangye Khadro

Penerjemah

Leon Abirawa

Penyunting

Andi Setiawan

Penyelaras Akhir

Nyanabdhadra

Penata Letak

Fredy Tantri - Dhammala Shobita - Mariana - Haryanto

Perancang Sampul

Shieldy Riyani – Loe I Kwang

14,5cm x 21cm:

Cetakan I

Penerbitan PVVD

Jl. Ir. H. Djuanda No.5 Bandung 40116 – Jawa Barat

Telp. (022) 4238696

e-mail: penerbitanpvvd@yahoo.com

Acknowledgement

Terima kasih kepada editor buku ini, Andi Setiawan. Berkat kerja keras beliau, bahasa dalam buku ini menjadi baku dan lebih mudah dimengerti. Saya juga ingin berterimakasih kepada Tim Penerbitan PVVD: Fredy Tantri, Mariana, dan Haryanto, mereka sangat membantu proses penerbitan buku ini. Terima kasih kepada Shieldy Riyani dan Loe I Kwang yang telah membuat desain cover depan dan belakang yang sangat bagus dan menarik bagi buku ini.

Secara khusus, saya mengucapkan terima kasih kepada Widya Putra dan Andrian Hartanto, karena telah membimbing saya dengan sangat baik dalam segala hal mengenai penerbitan buku ini. Ini merupakan pelajaran yang sangat berharga bagi saya.

Saya memberikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada para donatur buku ini. Sehingga buku ini dapat terbit dan sampai ke tangan para dutadharma sekalian. Saya yakin segenap kebajikan; sekecil apapun akan dapat menjadi cahaya yang akan bersinar di kegelapan, memberi kebahagiaan bagi semua.

Terakhir, saya berterima kasih kepada Anda, para dutadharma, yang telah membuat buku ini menjadi berharga dan bermanfaat; serta kepada semua makhluk yang telah memberikan dukungan secara langsung maupun tidak langsung hingga terbitnya buku ini.

Dhammala Sobita Chandra
Penerbitan PVVD

Daftar Isi

KETUA PEMUDA VIHARA VIMALA DHARMA

Namaste Svati Hottu,

Tak terasa sekian lama menanti akhirnya Penerbitan PVVD dapat menerbitkan buku “Membangkitkan Hati yang Baik” yang hadir ditangan para pembaca saat ini. Pembuatan buku ini diperlukan usaha, kerja keras serta cinta kasih sehingga tim penerbitan PVVD dapat menyelesaikan buku ini agar kita dapat membaca serta mempratikkan ajaran Buddha yang sesungguhnya.

Rasa cinta dan ucapan terima kasih kami sampaikan kepada penerbit dan penulis naskah asli, dengan adanya sumber buku tersebut menjadikan inspirasi kami untuk menerjemahkan sehingga tercapailah penerbitan buku ini. Kami ucapkan terima kasih kepada Tim Penerbitan PVVD, berkat usaha dan kerja kerasnya dalam merangkai kata demi kata, paragraf demi paragraf, hingga dapat diterbitkan menjadi sebuah buku Dharma, ajaran Buddha yang dapat dibaca oleh semua orang. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada para donatur dan pihak-pihak yang telah terlibat dalam pembuatan serta penerbitan buku ini baik secara langsung maupun tidak langsung.

Buku ini berisi tentang ajaran Buddha berupa bagaimana cara kita untuk mempratikkan empat pikiran yang tidak terbatas berupa cinta kasih, welas asih, empati, dan kesetaraan sikap yang dapat kita terapkan dalam kehidupan diri kita yang dilakukan secara bertahap dan dengan kebijaksanaan. *Segala perbuatan didahului oleh pikiran, dipimpin oleh pikiran dan dihasilkan oleh pikiran. Bila seseorang berbicara atau berbuat dengan pikiran murni, maka kebahagiaan akan mengikutinya, bagaikan bayang-bayang yang tak pernah meninggalkan dirinya* (Dhammapada Bab I Yamaka Vagga)

Semoga buku ini dapat bermanfaat bagi kita untuk belajar dalam mempraktikkan ajaran Buddha. Dharma yang indah pada diawalnya, dipertengahannya hingga akhirnya dan semoga berkat jasa kebajikan ini semua makhluk dapat ikut serta berbahagia dan dapat pula membahagiakan orang lain. Namo Sanghyang Adi Buddhaya. Namo Buddhaya

Mettacittena,

Umar Adi Wira Putra
Ketua PVVD 2012-2013

PENERBITAN PVVD

Namaste svati hottu,

Empat pikiran yang tidak terbatas—cinta kasih, belas kasih, empati, dan kesetaraan sikap—telah banyak beredar di tengah-tengah literatur mengenai ajaran Buddha. Saudara-saudari sekalian, kita semua sebagai umat Buddha pasti ingin tahu bagaimana caranya mengembangkan hati kita menjadi hati yang penuh dengan kebaikan, bukan? Sungguh berbahagia karena setelah persiapan panjang yang telah dilakukan oleh Penerbitan Pemuda Vihara Vimala Dharma, buku "Membangkitkan Hati yang Baik" ini dapat sampai ke tangan saudara-saudari sekalian.

Sedikit ulasan mengenai empat pikiran yang tidak terbatas ditambah dengan delapan sajak yang bisa mentransformasi pikiran tentang belas kasih dapat kita temukan di dalam buku ini. Semoga buku "Membangkitkan Hati yang Baik" ini dapat menginspirasi saudara sekalian untuk mengembangkan hati agar penuh dengan kebaikan.

Perjalanan dari awal hingga terbitnya buku ini bukanlah satu hal yang mudah. Untuk itu saya memberikan apresiasi sebesar-besarnya kepada seluruh Tim Penerbitan PVVD, para donatur dan pihak lainnya yang terlibat dalam penerbitan buku ini secara langsung maupun tidak langsung.

Seperti sebuah ungkapan, Dharma itu indah pada awalnya, indah pada pertengahannya, dan juga indah pada akhirnya. Semoga buku ini dapat menemani perjalanan saudara dalam mempraktikkan Dharma. Semoga semua makhluk berbahagia.

Mettacittena,

Dhamala Shobita Chandra
Koor. Penerbitan PVVD 2012/2013

KATA PENGANTAR

Tidak peduli apakah seseorang percaya pada suatu agama atau tidak, apakah seseorang percaya kelahiran kembali atau tidak, tiada seorang pun yang tidak menghargai kebaikan hati dan belas kasih.
-Y.M. Dalai Lama-

Semua orang menghargai kebaikan. Sebuah senyuman, beberapa patah kata yang bersahabat, tindakan sekecil apa pun yang menunjukkan kepedulian saat kita merasa gundah atau sedih, sebuah tawaran untuk membantu—sikap baik seperti itu bisa membuat hidup kita menjadi lebih menyenangkan dan meringankan kesedihan dalam hati. Merasakan bahwa *ada seseorang yang peduli pada saya* memenuhi sebuah hasrat mendalam yang kita semua miliki. Demikian pula ketika kita menghargai orang lain yang berbuat baik kepada kita, orang itu bersyukur apabila kita berbuat baik kepada mereka. Oleh karena itu, sangatlah penting belajar menjadi orang yang baik, karena hal itu akan membuat hubungan dan interaksi kita dengan orang lain menjadi lebih menyenangkan dan bebas masalah.

Tapi, tidaklah selalu mudah untuk bertindak baik. Terkadang hati kita dipenuhi kemarahan, iri hati, atau kesombongan, sehingga berperilaku baik menjadi hal terakhir yang ingin kita lakukan, atau kita terlalu disibukan oleh pekerjaan dan tanggung jawab kita sehingga kita tidak punya waktu memikirkan orang lain dan kebutuhan mereka, tidak punya waktu berbuat baik dan lembut. Akan tetapi, ada cara untuk mengatasi masalah-masalah ini. Tradisi Buddhis menawarkan

banyak sekali metode yang dapat digunakan untuk mengatasi segala sesuatu yang menghalangi kita untuk berperilaku baik, seperti kemarahan atau keegoisan, serta untuk menghadirkan lebih banyak kebaikan ke dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana Yang Mulia Dalai Lama mengatakan "*My religion is kindness.*"

Beberapa metode tersebut dijelaskan dalam buku ini. Bagian pertama buku ini, Membangkitkan Hati yang Baik*,* menjelaskan tentang *empat pikiran yang tidak terbatas—cinta kasih, belas kasih , empati, dan kesejajaran sikap*—yang merupakan praktik mendasar dalam semua tradisi Buddhis. Artikel ini merupakan modifikasi dari artikel yang pernah saya tulis pada tahun 1991 atas permintaan *Ngee Ann Polytechnic Buddhist Society*, Singapura, untuk majalah tahunan mereka, *The Golden Link*.

Bagian kedua buku ini, Melatih Batin Menjadi Penuh Belas Kasih, berisi penjelasan singkat dari sebuah teks pendek berjudul *Delapan Sajak yang Mentransformasikan Pikiran* yang ditulis oleh seorang master meditasi Tibet pada abad kesebelas, Geshe Langri Tangpa. Delapan Sajak ini merupakan sebuah teks singkat yang indah, mudah diingat, yang menyajikan kepada kita permata-permata kebijaksanaan tentang bagaimana mengubah situasi-situasi sulit menjadi kesempatan untuk mengembangkan dimensi spiritual. Dengan kata lain, bagaimana mengubah penderitaan menjadi suka cita dan ketulusan. Penjelasan ini berdasarkan serangkaian ceramah Dhamma yang saya berikan pada *Buddhis Library*, di Singapura, antara November 1989 dan Februari 1990.

Buku ini hadir untuk anda karena jasa banyak orang. Pertama-tama saya ingin berterima kasih dari lubuk hati saya pada guru-guru saya, khususnya HH. Dalai Lama, Lama Thubten Yeshe, Lama Thubten Zopa Rinpoche, Geshe Ngawang Dhargyey, Geshe Jampa Tegchog, dan banyak guru mulia lain dari merekalah saya telah belajar tentang cinta kasih dan welas asih, tidak hanya dari ajaran mereka tapi juga

dari contoh perilaku mereka sehari-hari. Saya juga berterima kasih dari lubuk hati saya pada guru-guru saya, khususnya HH. Dalai Lama, Lama Thubten Yeshe, Lama Thubten Zopa Rinpoche, Geshe Ngawang Dhargyey, Geshe Jampa Tegchog, dan banyak guru mulia lain dari merekalah saya telah belajar tentang cinta kasih dan welas asih, tidak hanya dari ajaran mereka tapi juga dari contoh perilaku mereka sehari-hari. Saya juga berterima kasih sedalam-dalamnya pada YM. Thubten Drolkar dan YM. Thubten Dechen karena telah menerjemahkan dan mengetik ceramah Dhamma tentang Delapan Sajak; pada YM. Sarah Tenzin Yiwong untuk masukan dan suntingan yang telah ia lakukan pada seluruh tulisan ini; pada Doris Low, Paul Ferguson, dan Don Brown untuk segala ide dan saran mereka; pada YM. Roger Kunsang, dan Jan Pether karena telah mengizinkan penggunaan foto-foto mereka; pada *Snow Lion Publication* karena telah mengizinkan penggunaan kutipan-kutipan dari HH. Dalai Lama; pada Arthur Yong karena telah merancang dan menerbitkan buku ini; dan pada Koh Thong Joo karena telah mensponsori penerbitan pertama buku ini.

Semoga tulisan ini membantu menghadirkan kedamaian dan kebahagiaan pada batin dan kehidupan semua makhluk hidup di mana saja.

Sangye Khadro
Singapura, 1996

MEMBANGKITKAN HATI YANG BAIK

dan Delapan Sajak untuk Mentransformasikan Pikiran

Sangye Khadro

Dipersembahkan untuk hidup mulia para guru spiritual yang mengajarkan jalan sejati menuju pencerahan, khususnya Yang Mulia Dalai Lama Keempat Belas, panutan nyata hidup belas kasih.

1

MEMBANGKITKAN HATI YANG BAIK
Praktik dari Empat Pikiran yang Tidak Terbatas

Semoga semua makhluk mendapat kebahagiaan dan segala penyebab kebahagiaan.

Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan dan segala penyebab penderitaan.

Semoga semua makhluk selalu dekat dengan kebahagiaan sejati yang bebas dari segala penderitaan.

Semoga semua makhluk selalu berada dalam kesetaraan sikap, bebas dari pandangan keliru, kemelekatan, dan kemarahan.

PENDAHULUAN
Bagaimana Mengembangkan Hati yang Baik

Apakah Anda ingin bahagia? Apakah Anda ingin memiliki hidup yang sehat dan memuaskan? Ini bukan iklan produk kesehatan baru yang luar biasa, tapi sebuah dorongan untuk menjadi lebih baik hati dan penuh kasih sayang.

Semua orang ingin bahagia dan sehat, tapi tidak semua orang menyadari bahwa cinta kasih adalah bahan dasar yang dibutuhkan untuk memperoleh hal tersebut. Mengapa? Karena cinta kasih membebaskan diri kita dari pemikiran yang hanya terpusat pada diri sendiri dan sikap mementingkan diri sendiri yang mengganggu kedamaian batin kita. Pikiran yang terpusat pada diri sendiri adalah penyebab masalah-masalah seperti kebenciaan pada musuh, kecemburuan pada saingan, dan kemelekatan pada keluarga dan sahabat. Sikap-sikap mental yang mengganggu ini, jika tidak diperbaiki, bahkan dapat menyebabkan penyakit pada tubuh kita. Cinta kasih membantu kita mengatasi masalah-masalah tersebut dan menghaluskan jalan menuju hubungan yang baik kepada kawan maupun musuh.

Hati yang penuh kebaikan dan kasih sayang menghargai orang melebihi segalanya. Bukannya mencari kebahagiaan semata-mata melalui pekerjaan, pengetahuan, makanan atau minuman, seks, jalan-jalan, acara hiburan atau olahraga, kita mencurahkan lebih banyak tenaga untuk orang-orang dalam kehidupan kita. Kita meluangkan waktu untuk mereka, mendengarkan ketika mereka ingin bicara, dan berbagi pandangan dan perasaan kita. Dengan cara ini, hubungan kita dapat berkembang menjadi semakin dekat dan dalam.

Sebaliknya, jika kita tidak tahu bagaimana memberi dan menerima cinta, kita tidak akan bisa benar-benar bahagia, tidak peduli berapa banyak gelar yang kita miliki, tidak peduli seberapa kaya kita, atau seberapa tinggi status sosial kita di masyarakat.

Anda mungkin berpikir, "Ya, saya tahu semua itu. Saya ingin memiliki cinta kasih, tapi sulit sekali." Anda benar! Keegoisan, amarah dan sejenisnya muncul secara alami seperti air yang mengalir ke bawah, sebaliknya menjadi orang yang penuh belas kasih sama sulitnya dengan mendorong sebuah batu yang besar ke puncak bukit. Tapi, siapa juga yang mengatakan bahwa hal itu mudah?

Mengembangkan cinta kasih memang sulit tapi tidak mustahil. Kita mampu mengubah diri kita sendiri. Ketika saya masih muda, saya tidak tahu bagaimana bergaul baik dengan orang lain. Saya mudah marah, bersikap egois, dan sangat menderita karena teman saya sedikit. Saya berharap bisa seperti teman-teman saya yang ceria, ramah, dan baik hati, tapi saya merasa seakan-akan saya sudah ditakdirkan menjadi orang yang pemarah dan jahat.

Kemudian saya mengenal ajaran Buddha, yang tidak hanya mengajarkan bahwa saya perlu menjadi orang yang baik hati, tapi juga mengajarkan bagaimana caranya menjadi orang yang baik hati. Ajaran Buddha menyediakan demikian banyak metode, seperti berbagai jenis meditasi, praktik purifikasi, dan doa renungan yang dapat digunakan untuk membebaskan diri kita dari sikap negatif seperti amarah dan keegoisan serta mengembangkan sikap positif seperti cinta kasih. Berdasarkan pengalaman saya, metode-metode ini dapat berfungsi dengan baik. Hal ini bukan berarti bahwa kemarahan dan keegoisan saya sudah benar-benar lenyap! Mereka masih muncul, tapi lebih jarang daripada sebelumnya, sebaliknya kebaikan hati lebih sering muncul.

Sejumlah orang terlahir dengan sifat-sifat mulia. Mereka baik hati, damai, mampu menghargai dan penuh perhatian pada orang lain dan

berbahagia saat melakukan perbuatan baik. Mereka memiliki sifat demikian karena mereka telah terbiasa dan melatih sifat-sifat tersebut dalam kehidupan lampau mereka. Sebenarnya, kita semua memiliki banyak sifat mulia, hanya saja pada sebagian orang, sifat-sifat tersebut kurang dikembangkan. Oleh karena itu dalam ajaran Buddha, kita melatih diri berpikir dan bertindak penuh belas kasih serta penuh perhatian. Semakin sering kita berlatih menjadi baik hati dan penuh perhatian, semakin mudah sifat-sifat tersebut muncul secara alami dan spontan. Ini seperti belajar memainkan piano: semakin sering kamu berlatih, semakin bagus kamu memainkannya.

Salah satu cara terbaik mengembangkan hati yang baik adalah dengan merenungkan *empat pikiran yang tidak terbatas*: *cinta kasih, belas kasih, empati* dan *kesetaraan sikap*. Metode itu disebut '*tidak terbatas*' karena metode itu menjangkau semua makhluk, yang tidak terhitung jumlahnya, dan karena kita mewujudkan energi positif yang tak terbatas, kita juga memurnikan energi negatif yang tidak terbatas. Metode itu juga disebut sebagai *empat sifat mulia* karena dengan mengembangkan sifat-sifat tersebut dalam pikiran akan membuat kita seperti Buddha, Boddhisatwa, dan Arahat yang mulia, yang telah melepaskan semua kemelekatan dan kebencian. *Empat pikiran yang tidak terbatas* dinyatakan dalam mantra berikut:

Semoga semua makhluk mendapat kebahagiaan dan segala penyebab kebahagiaan.
Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan dan segala penyebab penderitaan.
Semoga semua makhluk selalu dekat dengan kebahagiaan sejati yang bebas dari segala penderitaan.
Semoga semua makhluk mampu selalu berada dalam kesetaraan sikap, bebas dari pandangan keliru, kemelekatan, dan kemarahan.

Dengan membaca mantra ini dengan perlahan dan tulus setidaknya sekali setiap hari, dan merenungkan maknanya, kita dapat

mengembangkan hati yang dipenuhi belas kasih pada semua makhluk. Jadi, mari kita lihat makna dari masing-masing *pikiran tidak terbatas* ini.

Seperti air yang menyejukan mereka yang memiliki sifat baik maupun buruk
dan membersihkan semua debu dan kotoran.
Seperti itulah anda sebaiknya mengembangkan pikiran cinta kasih baik
pada kawan maupun lawan,
dan setelah menyempurnakan praktik cinta kasih, Anda akan mencapai
pencerahan.
—Buddha—

Cinta Kasih yang Tidak Terbatas

Semoga semua makhluk mendapat kebahagiaan dan segala sebab kebahagiaan.

Bagaimana prosesnya hingga kita mencintai seseorang? Apa yang dibutuhkan agar cinta muncul dalam hati kita? Saya tidak sedang membicarakan jenis cinta yang kita alami saat kita bertemu dengan seseorang yang menarik, memukau atau seksi. Cinta semacam itu bisa saja tidak mendalam atau tidak akan bertahan lama. Cinta seperti itu bahkan bisa hilang ketika pertama kali terjadi perselisihan pendapat!

Cinta yang dimaksud adalah *cinta yang tidak terbatas,* yaitu perasaan peduli dan hormat yang tulus terhadap makhluk lain. Kita berharap mereka bahagia dan memperoleh apa pun yang mereka perlukan agar hidup mereka sehat dan memuaskan. Sifat ini juga dapat disebut sebagai *cinta kasih.*

Beberapa faktor berbeda dapat membangkitkan cinta itu. Salah satu faktor ini adalah menyadari betapa penting peran orang lain dalam kehidupan kita. Contohnya, kita mencintai orang tua kita karena mereka telah menjadi salah satu faktor kita terlahir ke dunia ini serta memberikan makanan, tempat tinggal, cinta, dan perlindungan yang kita butuhkan. Mereka menghibur kita saat kita sedih atau takut dan mengurus kita saat kita sakit. Kita mencintai anggota keluarga dan sahabat-sahabat kita lainnya karena kita telah berbagi suka dan duka kehidupan dengan mereka. Kita mencintai guru kita karena kita belajar banyak ilmu dan keterampilan yang kita butuhkan untuk mencari nafkah

dan menghadapi tantangan-tantangan hidup. Akan tetapi, apakah kita mencintai supir bis yang mengantar kita ke kantor atau sekolah setiap hari? Anda mungkin berpikir saya sedang bercanda. “Saya bahkan tidak mengenal orang itu—dia adalah orang asing!” Tapi ingat, cinta adalah perasaan sayang dan peduli. Mencintai seseorang bukan berarti kita harus memiliki hubungan yang erat dengan orang itu. Mencintai seseorang berarti kita sayang pada orang itu, menghargai jasa yang telah dilakukan orang itu kepada kita dan mendoakan orang itu mendapat kebahagiaan.

Tanpa kita sadari, ada banyak orang yang berperan dalam kebahagiaan, kenyamanan, dan kesehatan yang kita rasakan saat ini. Dengan memikirkan tentang jasa yang telah mereka lakukan untuk kita, kita dapat merasakan cinta kasih terhadap mereka. Contohnya, makanan dan minuman yang kita konsumsi setiap hari berasal dari kerja keras para petani, supir truk, karyawan pabrik, dan penjaga toko. Sekolah, rumah, kantor, pasar, dan jalan dibangun oleh para buruh bangunan. Banyak orang telah bekerja keras agar air, gas, listrik, dan berbagai sarana umum lain dapat tersedia untuk kita. Ada juga orang-orang lain yang membuat pakaian dan perabotan yang kita gunakan, buku, musik dan film yang kita nikmati, dan berbagai perlengkapan yang telah membuat hidup kita menjadi jauh lebih mudah. Singkat kata, segala sesuatu yang kita miliki, gunakan, dan nikmati, dapat hadir untuk kita karena adanya orang lain.

Keberadaan makhluk lain juga penting dalam aspek pengembangan spiritual kita. Bagaimana kita dapat melatih sila—berhenti membunuh, mencuri, dan sila-sila lainnya—tanpa keberadaan makhluk-makhluk yang dapat kita bunuh atau kita curi barangnya? Bagaimana kita dapat melatih kemurahan hati jika tidak ada orang yang membutuhkan? Bahkan musuh kita memiliki peran yang penting. Mereka menimbulkan kemarahan dalam diri kita sehingga kita dapat melatih kesabaran, yang merupakan salah satu dari hasil paling berharga yang kita dapatkan

dari jalur pengembangan spiritual. Pemikiran-pemikiran ini muncul dari sebuah meditasi yang dikenal dengan sebutan *mengingat jasa-jasa makhluk lain*. Meditasi ini merupakan salah satu metode terbaik untuk mengembangkan cinta yang tidak terbatas.

Faktor lain yang dapat menimbulkan cinta yang tidak terbatas adalah dengan menyadari semua makhluk sama dalam menginginkan kebahagiaan dan tidak ingin menderita. Untuk lebih memahami hal tersebut, terdapat sebuah meditasi yang dikenal dengan sebutan *kesamarataan diri sendiri dengan makhluk lain*. Kita renungkan, "*Sama seperti saya yang ingin tetap hidup dan merasakan kebahagiaan, maka demikian pula semua orang. Sama seperti saya yang tidak ingin mengalami masalah dan rasa sakit, maka demikian pula semua orang.*" Pikiran seperti ini dapat digunakan untuk mengatasi ketakutan atau kebencian pada orang lain yang mungkin terlihat aneh atau jahat. Meditasi ini membantu kita untuk memahami bahwa pada dasarnya, mereka sama seperti kita.

Selain itu, semua makhluk memiliki benih kebuddhaan, sebuah potensi untuk menjadi bebas dan tercerahkan. Bahkan mereka yang hidup tidak beradab dan melakukan perbuatan-perbuatan yang merugikan makhluk lain sesungguhnya memiliki sifat dasar yang murni dan baik. Pada suatu saat (mungkin setelah melewati banyak masa kehidupan) mereka akan mencapai pencerahan. Jika kita dapat menerima pemahaman ini dan selalu mengingatnya dalam pikiran kita, setiap kali kita bertemu makhluk hidup lainnya, maka daripada merasa *kamu berbeda dari saya*, kita akan merasa, *kamu sama seperti saya*. Sehingga cinta kasih akan muncul secara alami.

Cinta juga berarti bahwa kita berharap semua orang memperoleh penyebab kebahagiaan mereka. Hal itu berarti kita berharap mereka mampu mengembangkan sikap dan perilaku yang positif dan mulia. Memberikan uang, makanan, dan rasa sayang, mungkin dapat memenuhi kebutuhan mereka pada saat ini. Tetapi hal tersebut tidak

akan menjamin kebahagiaan mereka di masa yang akan datang. Seseorang bisa saja memiliki semua hal yang ia butuhkan agar dapat berbahagia saat ini, tapi jika ia tidak hidup sesuai dengan norma-norma, malah melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain, maka penderitaan akan menantinya di masa yang akan datang, bukan kebahagiaan. Oleh karena itu, kita juga perlu membantu mereka untuk menciptakan penyebab kebahagiaan dan menghindari penyebab penderitaan.

Cinta yang kita kembangkan harus murni dan tidak egois, tidak mengharapkan imbalan apa pun. Cinta yang murni ini sama seperti cinta yang dirasakan seorang ibu terhadap anaknya. Ketika anaknya masih muda, seorang ibu dengan senang hati mengurus semua kebutuhannya, meskipun anak tersebut tidak bisa membalasnya. Sebaliknya, jika kita mencintai seseorang hanya pada saat orang itu baik pada kita, tapi berhenti mencintainya saat kita tidak lagi mendapatkan apa yang kita inginkan darinya, cinta kita tidak murni tapi telah tercampur dengan kemelekatan dan keegoisan. Hal ini disebut *cinta yang berkondisi*. Karena cinta itu meliputi tuntutan dan harapan. Semakin bebas pikiran kita dari pikiran yang terpusat pada diri sendiri, maka cinta kita akan semakin murni dan ikhlas.

Cinta yang murni mampu menembus semua batasan. Berpikir bahwa, "*Aku mencintai anakku sendiri tapi aku tidak mencintai anak-anak lain*." Atau "A*ku mencintai orang-orang di negaraku tapi aku tidak mencintai orang-orang di negara lain*." Atau "*Aku seorang Buddhis, jadi aku mencintai umat Buddha, tapi aku tidak mencintai umat Kristiani, Muslim, dan umat agama lain*." Atau "*Aku akan bersikap baik pada manusia tapi tidak pada binatang dan serangga*." Mencintai dan menolong mereka yang sesama ras, agama, negara, atau jenis kelamin saja, berarti kita membatasi diri kita sendiri. Bahkan jika kita mengabaikan satu makhluk, artinya cinta kita belum berkembang dengan sempurna, cinta itu bukan cinta yang tidak terbatas.

Kita mungkin khawatir kalau cinta yang kita miliki mungkin cukup untuk keluarga dan sahabat kita, tetapi tidak akan cukup untuk semua makhluk hidup! "Jika saya mencoba mencintai semua makhluk, cinta saya pasti akan habis!" Tapi kita tidak perlu khawatir tentang hal itu. Cinta adalah energi yang tidak akan pernah habis. Belajar untuk menjadi lebih penuh cinta adalah bagaikan menemukan sebuah mata air alami di dalam diri kita: tidak peduli sebanyak apa pun cinta yang kita berikan, cinta akan terus muncul. Itu karena pola pikir kita yang biasa terpusat pada diri sendiri dan pola pikir yang menghambat kemajuan diri sendiri yang membatasi aliran cinta. Ketika kita dapat perlahan-lahan mengurangi pola berpikir demikian, kemampuan kita untuk mencintai akan meningkat.

Kita juga harus berhati-hati agar menghindari masalah yang sebaliknya: mengembangkan cinta kasih kepada semua makhluk tetapi melupakan mereka yang berada di sekeliling kita. Terkadang bisa terjadi saat kita dengan dengan damai bermeditasi dengan objek cinta kasih pada semua makhluk, tapi saat kita selesai bermeditasi kita berbuat tidak baik pada keluarga atau rekan kita! Agar berkembang dengan tepat, praktik mengembangkan cinta kita sebaiknya dimulai dari orang-orang yang tinggal bersama kita dan kita temui setiap hari. Lalu secara bertahap kita dapat mengembangkannya kepada makhluk-makhluk lain di alam ini, di alam lain, dan di galaksi-galaksi lain yang jauh.

Belas Kasih yang Tidak Terbatas

Semoga semua makhluk terbebas dari penderitaan dan segala penyebab penderitaan.

Belas kasih berbeda dengan cinta. Cinta menginginkan agar makhluk lain berbahagia, sementara belas kasih menginginkan agar mereka tidak mengalami kesakitan, masalah, atau kesedihan. Cinta muncul dari perasaan menghargai kebaikan makhluk lain, atau menghormati mereka sebagai sesama kita; sementara belas kasih muncul dengan menyadari bahwa mereka mengalami penderitaan.

Pengalaman kita sendiri yang pernah mengalami penderitaan adalah dasar dari belas kasih. Kita tahu bagaimana rasanya jatuh sakit atau merasa sakit saat terluka, bagaimana rasanya merasa kesepian, atau bagaimana rasanya terluka oleh kata-kata yang tidak baik, bagaimana rasanya takut pada masa depan yang tidak pasti, dan berduka saat orang yang kita cintai meninggal. Ketika kita melihat atau mendengar makhluk lain mengalami hal-hal serupa, hati kita akan terbuka oleh perasaan empati dan keinginan untuk menolong. Inilah *belas kasih*.

Kita perlu membedakan belas kasih sejati dengan belas kasih yang dungu. Terkadang kita bereaksi berlebihan saat melihat penderitaan. Kita dapat merasa begitu tertekan sehingga kita menangis tanpa terkendali, pingsan, atau kabur karena takut. Hati kita mungkin tergerak oleh belas kasih tetapi karena emosi kita begitu tak terkendali sehingga kita tidak bisa berbuat apa-apa untuk membantu! Pada kondisi lain, kita mungkin berusaha untuk membantu, tapi karena kita kurang

memahami masalah tersebut atau kurang memahami orang yang mengalami masalah tersebut, "*bantuan*" kita hanya akan membuat masalah yang ada semakin memburuk. Ini adalah contoh-contoh belas kasih yang dungu. Belas kasih yang sejati memberi keseimbangan antara kepedulian dengan kebijaksanaan. Kebijaksanaan ini membantu kita agar tetap tenang dan berpikir dengan jernih bagaimana cara terbaik untuk membantu, tanpa terhanyut oleh emosi kita sendiri. Contohnya, apabila seseorang dalam keluarga kita tiba-tiba jatuh sakit atau mengalami kecelakaan, kita harus bertindak dengan cepat dan tepat agar kita bisa membantu meringankan penderitaan orang tersebut tanpa terbawa oleh perasaan takut, cemas, dan tertekan.

Ketika yang ditolong adalah seseorang yang sedang menderita secara mental, kebijaksanaan dan keterampilan yang jauh lebih tinggi sangat dibutuhkan. Misalnya, saat seorang kawan menemui kita, ia marah karena pacarnya telah memutuskan dia, dengan belas kasih kita mendengarkan segala tumpahan kesedihan dan amarahnya, bersimpati atas semua yang sudah dia alami dan menghiburnya dengan kata-kata yang baik. Akan tetapi kita tidak boleh berpikir bahwa kita harus memecahkan masalahnya, atau harus merasa sedih atau tertekan seperti yang dia alami. Sebaliknya, kita harus menggunakan kebijaksanaan dan keterampilan kita untuk membantunya menyadari inti masalahnya sehingga ia mampu menyelesaikan masalahnya. Contohnya, kita dapat menjelaskan padanya bahwa marah dan dendam tidak akan menyelesaikan masalah, malah akan memperburuk penderitaan yang ia alami. Dia dapat mencoba untuk menyelesaikan masalah dengan kekasihnya, tapi jika tampaknya hubungan tersebut sudah tidak dapat diperbaiki, hal terbaik yang bisa dilakukan adalah menerima apa yang terjadi, memaafkan dan melupakan, dan kembali meneruskan hidupnya. Saat kita berbicara dengannya, kita harus berusaha tetap tenang, menunjukkan bahwa kita peduli padanya dengan mendengarkan dengan penuh perhatian, hindari sikap menceramahi atau memaksakan

saran yang tidak ingin ia lakukan, dan kita harus dapat tetap berpikir dengan jernih cara terbaik untuk membantu menyelesaikan masalah dengan solusinya sendiri. Jika kita mampu menyeimbangkan belas kasih dengan kebijaksanaan dengan cara seperti ini, ia akan merasa lebih baik, dan kita dapat pergi tanpa membawa masalahnya ke dalam kehidupan kita.

Kadang kita merasa bahwa belas kasih lebih mudah muncul terhadap orang tertentu dibandingkan yang lainnya, tapi hal ini terjadi karena kita memiliki pemahaman yang terbatas bagaimana seseorang menderita. Contohnya, secara alami belas kasih akan muncul ketika kita melihat seorang pengemis atau orang yang mengalami kelainan pada badan jasmani, tapi saat kita melihat seorang wanita berpakaian mewah dan naik mobil Mercedes, kita cenderung merasa iri, dibandingkan merasa belas kasih. Hal itu terjadi karena kita tidak sadar bahwa wanita itu juga punya penderitaan. Secara fisik, ia memiliki tubuh yang mengalami rasa lapar, haus, kepanasan, kedinginan, kelelahan, sakit, tua, dan suatu hari nanti, mati. Secara mental, ia mungkin memiliki penderitaan lebih dibandingkan orang miskin. Ia pasti cemas memikirkan bagaimana ia dapat mempertahankan kekayaan, jabatan, dan penampilan mempesona yang ia miliki. Ia mungkin juga memiliki masalah dengan suami atau kekasihnya, dengan orang tua atau anggota keluarga lainnya. Ia mungkin memiliki bos yang pemarah, bawahan yang tidak dapat diajak kerjasama, dan saingan yang iri dan ingin mencelakainya. Apakah kita bijak jika kita merasa iri pada orang seperti itu?

Terlebih lagi, wanita tersebut, seperti juga kita semua, terperangkap dalam siklus kematian dan siklus kelahiran kembali. Belas kasih berharap agar semua makhluk tidak hanya terbebas dari penderitaan, tetapi juga dari semua penyebabnya: karma dan sikap-sikap negatif yang membuat kita tetap berada dalam siklus samsara ini. Jika kita ingin merasa iri pada seseorang, kenapa kita tidak iri pada para

Buddha dan Arahat, yang telah bebas dari kematian dan siklus kelahiran kembali, bebas dari semua penderitaan dan penyebab penderitaan? Semua orang—bahkan orang yang paling kaya sekalipun, atau bahkan makhluk-makhluk di alam surga tertinggi— juga memiliki masalah. Oleh karena itu, mereka pantas mendapat belas kasih dari kita.

Belas kasih menghentikan kita menyakiti makhluk lain. Ketika kita melihat seekor kecoa di dapur kita, yang pertama terlintas di pikiran kita mungkin "Aku akan menginjak kecoak itu hingga mati!." Akan tetapi, harap berhenti dan berpikirlah, "*Dia adalah makhluk hidup, karena karma buruknya sehingga dia terlahir sebagai seekor kecoa, hidup di tempat yang kotor, makan sampah, berlari ke sana ke mari agar tidak diinjak atau disemprot dengan pembasmi serangga. Dia ingin hidup, sama seperti saya. Kenyataannya, saya bisa saja terlahir menjadi seperti dia dalam kehidupan saya berikutnya!*" Dengan pengertian seperti ini, akan lebih mungkin bagi kita untuk membiarkannya hidup. (Jika kita tidak ingin dia hidup dalam dapur kita, kita bisa menangkapnya dan melepaskannya di luar.)

Bagaimana kita bisa berbelas kasih pada mereka yang melukai diri kita atau orang-orang yang kita cintai? Belas kasih juga meliputi sikap memahami keadaan orang lain. Belas kasih membuat kita mencoba memposisikan diri kita dalam keadaan orang tersebut. "Apa yang dia pikirkan? Bagaimana perasaannya? Apa yang membuatnya bertindak seperti itu?" Jika kita melakukan hal tersebut dengan hati terbuka, kita akan menyadari bahwa orang tersebut tidaklah bahagia, bahwa ia tidak lagi mampu mengendalikan pikirannya sendiri, sebaliknya ia sedang dikendalikan khayalannya sendiri, yang hanya akan menimbulkan penderitaan untuk dirinya. Ini akan membantu kita untuk mengerti bahwa tetap sabar dan tenang adalah respon yang lebih tepat daripada marah dan ingin membalas dendam.

Menjadi penuh belas kasih tidak berarti bahwa kita harus menjadi orang yang pasif, yang lemah dan selalu berkata 'iya' setiap kali kita diminta memberi atau melakukan sesuatu. Tidak apa-apa mengatakan

'tidak' jika kita merasa bahwa permintaan tersebut tidak masuk akal, jika kita merasa tidak mampu memenuhi permintaan tersebut, atau jika orang tersebut hanya berusaha memperalat kita untuk memenuhi kepentingan pribadinya yang egois. Hal yang juga baik jika kita dapat bicara terus terang atau melakukan tindakan nyata untuk melawan kekerasan yang dilakukan pada diri kita atau orang lain, asalkan kita melakukan hal tersebut dengan belas kasih, bukan dengan amarah dan keinginan untuk menang sendiri.

Jika kita beranggapan bahwa sikap penuh belas kasih dan tanpa kekerasan adalah tanda kelemahan, sejumlah tokoh spiritual masa lampau telah menunjukan pada kita dengan perilaku hidupnya bahwa hal tersebut tidaklah benar. Salah satu contoh adalah Buddha Sakyamuni yang telah mengatasi kekuatan negatif yang berusaha mengganggunya pada malam sebelum ia mencapai pencerahan dengan kekuatan cinta kasihnya. Yesus Kristus dengan penuh belas kasih memaafkan orang-orang yang telah menyiksa dan membunuhnya. Mahatma Gandhi dan pengikutnya memenangkan kemerdekaan India melalui aktivitas tanpa kekerasan, walaupun mereka menghadapi resiko dibunuh atau dipenjara. Dengan cara ini, mereka menunjukan pada kita bahwa menghadapi bahaya dan ketidakadilan dengan sikap tanpa kekerasan yang penuh belas kasih akan jauh lebih mulia dan berani daripada memberi perlawanan.

Empati yang Tidak Terbatas

Semoga semua makhluk selalu dekat dengan kebahagiaan sejati yang bebas dari segala penderitaan.

Empati yang tidak terbatas adalah mendoakan agar semua makhluk dapat memperoleh kebahagiaan sejati, tidak hanya di kehidupan ini tapi juga dalam kehidupan yang akan datang. Kita berharap bahwa selama mereka masih terjebak dalam siklus kelahiran kembali, mereka akan terlahir di alam-alam bahagia seperti alam manusia, alam dewa, atau dalam alam suci lainnya. Tidak hanya itu, kita juga mendoakan mereka mampu mencapai kedamaian tertinggi dan kebahagiaan dari pembebasan, tidak lagi mengalami penderitaan dari kelahiran dan kematian. Agar mampu mencapai hal tersebut, mereka harus mengikuti jalur menuju pembebasan, yang terdiri dari *sila* (etika), *samadhi* (konsentrasi), dan *panna* (kebijaksanaan). Oleh karena itu, kita mendoakan semua makhluk dapat belajar, memahami dan mempraktikkan Dhamma, jalan mulia.

Empati juga berarti ikut berbahagia atas kesuksesan, sifat-sifat mulia, dan perbuatan baik orang lain. Contohnya, kita ikut merasa bahagia saat sahabat atau anggota keluarga kita lulus ujian, menang lomba, naik jabatan, atau melahirkan seorang anak; dan kita mengagumi orang-orang yang telah giat berusaha untuk membantu orang lain dalam masyarakat atau untuk memajukan praktik spiritual mereka. Sikap-sikap ini juga dikenal sebagai sikap "*ikut bergembira*" dan sikap ini merupakan penangkal terbaik rasa iri hati.

Iri hati adalah perasaan yang sangat menyakitkan yang membuat kita merasa tegang dan menjadi tertutup pada orang lain. Kita tidak bisa bahagia saat kita merasa iri. Sebaliknya, ikut bergembira adalah perasaan indah yang timbul karena kita ikut merasakan kegembiraan dan kesuksesan orang lain. Sifat ini membuat kita menjadi lebih dekat dengan orang lain. Iri hati menyebabkan kehancuran diri kita sendiri. Sifat ini membuat kita merasa sedih saat orang lain merayakan keberhasilannya, sifat ini juga dapat menyebabkan kita bersikap kekanak-kanakan yang mengundang kritikan daripada rasa hormat yang kita harapkan.

Bagaimana kita mengatasi iri hati? Kita dapat merenung seperti ini: "*Apa pun yang terjadi, semua adalah akibat hukum sebab akibat. Jika orang itu lebih berhasil daripada saya dalam ujian atau pertandingan, hal itu terjadi karena ia lebih siap, lebih berdisiplin. Atau ia memiliki kemampuan alamiah, yang diwarisinya karena karma dari kehidupan sebelumnya. Sebelumnya ia pasti telah menciptakan sebab kesuksesannya.*"

Karmalah yang menyebabkan terjadi perbedaan kecerdasan, kecantikan, kesehatan, bakat, dan kepribadian. Jika kita kurang memiliki sifat-sifat mulia tersebut, semua itu terjadi karena kita tidak memupuk sebab-sebab munculnya sifat-sifat tersebut dalam kehidupan lampau kita. Iri hati tidak akan mengubah apa pun. Akan tetapi, jika kita mau menerima diri kita apa adanya dengan segala kesalahan dan keterbatasan yang kita miliki kemudian mulai memperbaiki diri, semua akan mulai berubah menjadi lebih baik.

Ikut bergembira sebenarnya membantu terjadinya perubahan tersebut. Menghargai sifat dan perbuatan positif orang-orang lain mendorong diri kita agar mampu menjadi seperti mereka. Ketika kita merasa, "Betapa luar biasanya jika saya juga berhasil melakukan hal yang telah ia lakukan." Kita secara mental sedang memacu diri kita sendiri menuju ke arah keberhasilan tersebut. Selain itu, ikut

bergembira adalah sikap yang positif yang akan menanam benih-benih positif dalam batin kita, dan hal itulah yang kita perlukan agar kita dapat meningkatkan sifat-sifat baik dan kesuksesan di masa yang akan datang.

Kesetaraan Sikap yang Tidak Terukur

Semoga semua makhluk selalu berada dalam kesetaraan sikap, bebas dari pandangan keliru, kemelekatan, dan kemarahan.

Kesetaraan sikap adalah sikap memiliki rasa hormat dan rasa peduli kepada semua makhluk secara sama rata tanpa memperhatikan hubungan yang kita miliki dengan mereka. Dalam renungan ini, kita berharap agar semua makhluk mengembangkan keadaan kesetaraan sikap. Akan tetapi, pada praktiknya kita harus mulai dengan mengembangkan kesetaraan sikap dalam diri kita sendiri. Agar dapat melakukan hal tersebut kita harus secara bertahap mengatasi tiga sikap yang bertentangan dengan kesetaraan sikap ini yakni: kemelekatan, ketidakpedulian, serta kemarahan dan niat jahat.

Salah satu cara terbaik mengatasi kemelekatan terhadap orang-orang yang kita cintai adalah dengan merenungkan tentang ketidakkekalan. Semua hal berubah, tak ada yang abadi. Suatu hari nanti, kematian akan memisahkan kita dari orang-orang yang kita cintai. Perpisahan bahkan dapat terjadi sebelum kematian itu tiba ketika kita atau orang yang kita cintai ditugaskan ke negara lain atau jika kita bertengkar sehingga akhirnya membenci satu sama lain. Semakin kita melekat maka akan semakin kita menderita pada saat perpisahan. Oleh karena itu, sangatlah bijak jika kita melepaskan kemelekatan. Akan tetapi, itu semua bukan berarti kita harus berhenti mencintai! Kita bisa mencintai seseorang tanpa terikat padanya dengan menyadari bahwa perpisahan pasti akan terjadi suatu saat nanti. Kita dapat

menghargai dan sayang pada mereka tetapi juga siap untuk berpisah dengan mereka jika waktunya telah tiba. Untuk dapat mengatasi ketidakpedulian terhadap orang-orang yang tidak kita kenal, yang bukan kawan ataupun lawan, kita dapat merenungkan hal yang sama seperti renungan untuk menumbuhkan cinta yang tidak terukur, misalnya dengan memikirkan jasa-jasa orang lain untuk kita. Kita bisa berpikir, "Tanpa orang lain, saya tidak akan punya makanan, pakaian, tempat tinggal, atau sarana umum lainnya. Tanpa orang lain, saya tidak dapat melatih sila, kemurahan hati, kesabaran, dan sikap-sikap positif lain yang saya butuhkan untuk pengembangan spiritual. Tanpa orang lain, hidup saya akan terasa hampa dan tanpa arti.

Sangatlah baik untuk merenungkan bahwa orang yang asing bagi kita belum tentu akan selalu menjadi orang asing. Ketika seseorang yang tidak kita kenal membantu kita atau menyelamatkan kita dari bahaya, orang itu akan berubah menjadi sahabat seumur hidup kita.

Untuk mengatasi kemarahan dan niat jahat terhadap musuh (yang dimaksud musuh adalah seseorang yang menyakiti kita atau seseorang yang kita tidak suka), kita bisa merenungkan penyebab dan kondisi-kondisi yang menyebabkan orang tersebut menyakiti kita. "*Apakah saya telah berbuat sesuatu yang mendorongnya untuk menyakiti saya? Apakah mungkin ada sifat-sifat buruk dalam diri saya yang tidak dia senangi? Mungkin saya telah menyakitinya pada kehidupan lampau dan ia sedang membalasnya sekarang? Mungkin pikirannya sedang dikendalikan pandangan keliru, sehingga ia tidak mampu mencegah dirinya melakukan perbuatan itu. Hal seperti itu terjadi pada kita juga, sehingga kita seharusnya dapat memahami seperti apa rasanya. Ia pasti sedang merasa sangat menderita dan dia akan lebih menderita di masa yang akan datang karena karma yang ia ciptakan.*" Dengan berpikir seperti itu, kita dapat memunculkan belas kasih dan kesabaran sehingga mau menerima musuh-musuh kita.

Cara lain untuk mengembangkan kesetaraan sikap adalah dengan selalu mengingatkan pada diri kita sendiri bahwa segala hubungan yang kita miliki saat ini, tidak akan bertahan selamanya. Dari satu kehidupan ke kehidupan yang lain, seorang teman bisa saja menjadi musuh, seorang musuh bisa saja menjadi teman, seseorang yang tidak kita kenal bisa saja menjadi musuh atau teman kita. Bahkan pada kehidupan kita saat ini, hubungan kita bisa saja berubah 180 derajat! Hal ini terjadi karena pikiran kita lebih didominasi oleh kemelekatan pada diri sendiri, kemarahan, dan ketidakpedulian, dibandingkan kesetaraan sikap. Dengan menyadari hal ini, kita akan merasa terdorong menciptakan pikiran mulia yang mengharapkan diri kita sendiri serta semua makhluk dapat berlindung pada kesetaraan sikap.

Kembangkanlah sikap batin yang tenang, dan setara.
Ketika dipuji, maupun dicela orang lain,
Bebaskan batin dari kebencian dan kesombongan
Dengan lembut tempuhlah jalanmu dalam kedamaian,

—Buddha—

Kesimpulan

Tulisan ini adalah penjelasan singkat mengenai bagaimana membangkitkan hati yang baik dengan menggunakan pengembangan *empat pikiran yang tidak terbatas*: *cinta kasih, belas kasih, empati,* dan *kesetaraan sikap*. Tiap baris sajak ini cukup pendek sehingga mudah diingat dan dapat Anda ulangi dalam hati dari waktu ke waktu sepanjang hari agar dapat mengingatkan diri kita untuk memiliki pikiran positif kepada orang-orang yang kita temui.

Nasihat terakhir yang bisa saya berikan: Jangan lupa mengembangkan cinta kasih pada diri kita sendiri. Anda juga seorang makhluk hidup yang pantas mendapatkan dan membutuhkan cinta dan belas kasih. Sesungguhnya, anda tidak akan dapat benar-benar mencintai orang lain sebelum Anda belajar bagaimana mencintai diri sendiri. Ini bukan berarti bahwa anda harus bersikap egois. Mencintai diri sendiri berarti anda bersahabat dengan diri sendiri, menerima diri anda apa adanya dengan semua keterbatasan dan kelemahan yang anda miliki, memahami bahwa Anda bisa berubah dan berkembang.

Tidak ada gunanya membenci diri sendiri hanya karena diri Anda yang sekarang tidak sesuai dengan keinginan Anda, ataupun membenturkan kepala ke dinding setiap kali Anda berbuat salah. Hal itu hanya akan menambah masalah, dan tidak akan membantu Anda untuk memperbaiki diri. Namun, dengan memiliki hati yang penuh belas kasih terhadap diri sendiri akan meringankan penderitaan akibat kegagalan dan kesalahan, menyediakan ruang yang kita butuhkan agar dapat berkembang, dan meletakan dasar yang baik untuk terciptanya hubungan yang penuh cinta kasih dengan orang lain.

2

Melatih Batin Menjadi Penuh Belas Kasih

Sebuah Penjelasan dari *Delapan Sajak yang Mentransformasi Pikiran*

Oleh Langri Tangpa

1. Dengan semangat ingin mencapai pencerahan,
   Demi kebahagiaan semua makhluk,
   Yang semuanya jauh lebih berharga daripada permata pengabul harapan,
   Aku berlatih tanpa henti untuk menjaga mereka dengan rasa sayang.

2. Ketika aku berada ditengah-tengah makhluk lain,
   Aku akan berlatih melihat diriku sebagai yang terendah dari semua makhluk.
   Dan dari lubuk hatiku yang terdalam,
   Dengan penuh rasa hormat aku akan memperlakukan mereka sebagai makhluk yang termulia.

3. Dalam setiap tindakan aku akan selalu mengamati batinku,
   Dan segera setelah gelagat yang tidak baik mulai muncul,
   Yang membahayakan diriku dan orang lain,
   Dengan tegas aku akan menghadapi dan mencegahnya.

4. Ketika aku bertemu orang yang memiliki sifat jahat,
   Yang dikuasai oleh energi negatif dan penderitaan yang luar biasa,
   Aku akan menjaga orang yang sulit aku temukan itu,
   Bagaikan aku telah menemukan harta yang berharga.

5. Ketika makhluk lain, karena iri hati,
   Menganiayaku dengan makian, fitnah, dan perbuatan buruk lainnya.
   Aku berlatih menerima kekalahan,
   Dan memberikan kemenangan pada mereka.

6. Ketika seseorang yang telah banyak membantu aku,
   Dan orang yang telah aku beri kepercayaan besar,
   Menyakitiku dengan sangat parah,
   Aku akan berlatih melihat mereka sebagai guruku yang utama.

7. Singkatnya, aku akan menawarkan baik langsung maupun tidak langsung,
   Segala manfaat dan kebahagiaan pada semua makhluk, yang telah menjadi ibu-ibuku di kehidupan ini dan masa lampau.
   Aku akan berlatih secara diam-diam untuk menanggung,
   Semua penderitaan dan perbuatan jahat mereka.

8. Semoga praktik ini tidak tercela,
   Oleh noda delapan dorongan duniawi.
   Dengan melihat semua fenomena sebagai ilusi,
   Semoga aku terbebas dari cengkraman kemelekatan.

PENDAHULUAN
Praktik Mentransformasi Pikiran

Ketika Anda merenungkan Buddha, kehidupannya dan segala hal yang telah dilakukannya, apa yang terpikirkan oleh Anda? Diantara semua sifat mulia beliau, sifat mana yang menurut Anda paling menginspirasi dan paling pantas dihormati? Baru-baru ini, saya menanyakan pertanyaan tersebut pada sekelompok mahasiswa politeknik yang saya ajar di Singapura, dan hampir semuanya menjawab 'belas kasih'. Mereka terinspirasi dengan cara Buddha memperlakukan semua orang dengan lemah lembut, dengan penuh kebaikan dan belas kasih; bahkan kepada saingan dan orang-orang yang membencinya; bahkan kepada sepupunya Devadatta yang luar biasa iri pada Buddha dan mencoba membunuhnya beberapa kali. Bahkan belas kasih Buddha terpancar lebih luas lagi dari alam manusia, meliputi alam binatang dan semua makhluk lainnya. Ia juga mengajarkan agar murid-muridnya mempraktikkan hal serupa. Sila pertama dan juga sila paling penting dalam ajaran Buddha menyebutkan bahwa kita perlu berupaya sebisa mungkin untuk menghindari pembunuhan atau menyakiti makhluk hidup apa pun, termasuk serangga paling kecil sekalipun.

Belas kasih adalah sikap yang amat dibutuhkan dunia sekarang ini. Jika saja ada lebih banyak rasa belas kasih dalam hati dan kehidupan orang-orang, jika saja lebih banyak orang dapat mengembangkan kesadaran bahwa: "Seperti juga saya yang tidak ingin disakiti, begitu pula makhluk lain yang tidak ingin disakiti, karena itu kita seharusnya berhenti menyakiti satu sama lain.", jika hal itu terwujud, maka berita tentang perang, terorisme, dan kekerasan akan lebih jarang terdengar. Semua perbuatan kejam yang dilakukan umat manusia pada satu sama

lain timbul karena kurangnya belas kasih. Belas kasihlah yang menjaga kita agar tidak menyakiti makhluk lain. Guru saya, Lama Zopa Rinpoche, telah menegaskan bahwa jika kita mengembangkan belas kasih pada semua makhluk, maka semua makhluk akan aman dari segala bahaya dan kerugian yang kita timbulkan. Semua makhluk, khususnya yang berada di sekitar kita, tidak perlu lagi takut pada kita, jadi secara tidak langsung pengembangan belas kasih kita membawa kedamaian bagi semua makhluk. Bayangkan bagaimana dunia ini jika kita semua dapat mengembangkan belas kasih seperti itu!

Jadi sekarang pertanyaannya adalah, bagaimana kita mengembangkan dan mempraktikkan belas kasih? Sebenarnya, belas kasih adalah sesuatu yang sudah ada dalam diri kita. Hal yang perlu kita pelajari adalah bagaimana menyentuh dan memperluas jangkauannya sehingga kita dapat lebih sering memunculkannya kepada lebih banyak orang. Ada banyak teks Buddhis yang mengajarkan metode mengembangkan belas kasih. Salah satu yang dijelaskan di sini, *Delapan Sajak untuk Mentransformasi Pikiran,* yang ditulis oleh seorang meditator dan guru dari Tibet, Geshe Langri Tangpa, hampir seribu tahun lampau. Ini merupakan bagian dari sebuah tradisi yang disebut, '*transformasi pikiran*' atau *lojong (Wylie: blo-sbyong don-bdun-ma)* dalam bahasa Tibet, yang dibawa ke Tibet oleh Guru Dhamma India yang luar biasa, Atisha. Yang Mulia Dalai Lama menjelaskan transformasi pikiran sebagai berikut:

Pesan yang esensial dari ajaran *lojong* adalah jika kita ingin melihat dunia yang lebih baik, kita harus mulai dengan memperbaiki pikiran kita sendiri. Kita bisa menghabiskan hidup kita berusaha 'menjinakkan' dunia, sebuah pekerjaan yang tak akan pernah selesai; atau kita bisa melakukan jalan yang lebih praktis, yaitu '*menjinakkan*' pikiran kita sendiri. Cara tersebut adalah pendekatan yang jauh lebih efektif, dan menghasilkan solusi yang paling cepat, stabil, dan tahan lama. Cara tersebut berperan dalam menghadirkan kebahagiaan dalam diri kita,

dan juga ikut berperan dalam menciptakan suasana damai dan harmonis di dunia sekitar kita.

Tiap bait dari *delapan sajak untuk mentransformasi pikiran* ini menggarisbawahi cara-cara berbeda yang dapat kita gunakan untuk mentransformasi pikiran kita, dari pikiran yang tidak berbelas kasih dan terpusat pada diri sendiri, menjadi pikiran yang lebih berbelas kasih dan peduli terhadap makhluk lain. Hambatan utama dalam mengembangkan belas kasih adalah sikap terpusat pada diri sendiri, yang juga disebut: s*ikap menyayangi diri sendiri secara berlebihan*. Sikap inilah yang membuat kita berpikir: "Saya dahulu, kebutuhan dan keinginan saya lebih penting daripada kebutuhan dan kepentingan yang lain." Karena kita sangat menyayangi diri kita, kita bersikap tidak dengan belas kasih. Contohnya, mungkin ada seorang wanita tua yang tinggal seorang diri di dekat rumah anda. Anda sadar bahwa ia kesepian, jarang dijenguk dan kesulitan mengurus dirinya sendiri karena ia sudah tidak begitu sehat. Anda mungkin berpikir untuk menjenguk dan membantunya, tapi anda tidak pernah benar-benar melakukan hal tersebut karena anda berpikir: "Oh, jika saya menghabiskan waktu berbincang dengannya atau membantu melakukan pekerjaannya. Waktu saya untuk melakukan hal-hal yang ingin saya lakukan akan berkurang." Apakah kata-kata ini familiar bagi Anda? Terdengar familiar? Jika demikian, hal ini bukan kejutan, karena sikap menyayangi diri sendiri secara berlebihan adalah sesuatu yang kita semua miliki.

Kita *mampu* mengatasi keegoisan dan menjadi lebih menyayangi dan berbelas kasih. Hal tersebut membutuhkan latihan batin secara bertahap, belajar mentransformasikan batin sehingga kita bisa mengurangi kekhawatiran kita pada '*aku*'—apa yang *aku* inginkan, apa yang *aku* butuhkan, apa yang membuat *aku* bahagia—dan menjadi lebih peduli pada makhluk lain—apa yang *mereka* inginkan dan butuhkan, apa yang membuat *mereka* bahagia. Delapan sajak ini menjelaskan bagaimana kita dapat melakukan hal tersebut.

Ada beberapa cara untuk menggunakan teks ini. Anda dapat sesekali membacanya, berhenti untuk merenungkan makna setiap sajak dan merenungkan bagaimana mengaplikasikannya dalam kehidupan Anda. Lebih baik lagi jika Anda dapat menghapalkannya, sehingga sajak-sajak ini dapat menjadi bagian dari arus pikiran Anda. Dengan cara ini, ketika Anda berada dalam kesulitan, sajak-sajak ini bisa tiba-tiba muncul dalam pikiran, seakan-akan memberikan nasihat pada Anda tentang bagaimana cara mengatasi situasi tersebut.

Ada juga cara lain untuk menggunakan Delapan Sajak ini yaitu sebagai bagian dari praktik meditasi harian Anda. Untuk melakukan hal ini, pikirkan, bayangkan Buddha atau Awalokiteswara berada di hadapan Anda, kemudian bacakan atau mengulangi sajak tersebut sambil berdoa agar dapat memiliki berkat dan inspirasi untuk mempraktikan makna dari tiap sajak tersebut dalam kehidupan sehari-hari Anda.

Praktik mentransformasikan pikiran dan praktik belas kasih itu sendiri, benar-benar menantang. Awalnya kita mungkin merasa tidak mampu mempraktikkan Delapan Sajak ini. Tapi jangan patah semangat! Bahkan membacanya saja bisa memberikan inspirasi pada kita, dan jika kita mau meluangkan waktu dan energi dalam praktik melatih batin kita, kita pasti akan mengalami transformasi.

Karena kita semua sama-sama memiliki kebutuhan dicintai, suatu hal yang mungkin untuk merasa bahwa setiap orang yang kita jumpai, dalam keadaan apa pun, adalah seorang saudara. Tak peduli betapa berbeda pakaian dan budayanya, tidak ada hal yang benar-benar membedakan antara kita dan mereka. Sifat dasar kita adalah sama.

Yang Mulia Dalai Lama

Sajak Pertama:
Berharganya Semua Makhluk Hidup

Dengan semangat ingin mencapai pencerahan,
Demi kebahagiaan semua makhluk,
Yang semuanya jauh lebih berharga dari permata pengabul harapan,
Aku akan berlatih tanpa henti untuk menjaga mereka dengan rasa sayang.

Makna dari sajak ini adalah: "Saya, yang memeditasikan sajak ini, bertekad ingin mencapai pencerahan untuk kebaikan semua makhluk, akan mengembangkan sikap menganggap orang lain berharga seperti permata pengabul harapan."

Permata pengabul harapan adalah permata yang dalam mitos disebut-sebut dapat memenuhi semua harapan. Anda cukup memegangnya dan ketika Anda menyebutkan keinginan Anda, seperti: "Aku mau mobil Mercedes Benz." Objek tersebut tiba-tiba muncul. Tentu saja, jika permata seperti itu benar-benar ada, kita akan sangat gembira untuk memilikinya. Tapi, sajak ini menjelaskan bahwa, makhluk lain—artinya tidak hanya manusia, tapi juga binatang, serangga, dan semua makhluk hidup lain—jauh lebih berharga daripada permata tersebut. Sebab permata tersebut hanya dapat memenuhi barang-barang material—mobil, villa, uang sejuta dollar, dan lain-lain. Ia tidak dapat menghadirkan kebahagiaan yang sesungguhnya atau kedamaian batin. Kebahagiaan sejati—termasuk kebahagiaan yang biasa kita rasakan dalam kehidupan sehari-hari, ataupun kebahagiaan spiritual yang lebih tinggi dari kebahagiaan yang biasa kita rasakan, seperti *nibbana* dan pencerahan sempurna—adalah hasil dari melakukan kebaikan. Agar dapat melakukan

kebaikan, kita membutuhkan makhluk lain. Mari kita lihat bagaimana hal ini terjadi.

Semua kebahagiaan, semua hal-hal menyenangkan yang kita alami dalam kehidupan kita—memiliki tubuh yang sehat, memiliki uang dan hal-hal lain yang kita butuhkan, memiliki orang tua dan sahabat-sahabat yang baik, pekerjaan yang baik, dan lain sebagainya—adalah hasil dari kebaikan atau dari karma baik yang kita lakukan dalam kehidupan lampau kita. Buddha pernah berkata:

Batin adalah pelopor segala tindakan.
Semua perbuatan dipimpin oleh batin, diciptakan oleh batin.
Jika seseorang berbicara atau bertindak dengan batin yang murni,
Kebahagiaan pasti mengikutinya bagaikan bayangan seseorang.

Apa makna dari bertindak dengan batin yang murni? Artinya bertindak dengan penuh belas kasih, tidak menyakiti makhluk lain, dan hanya melakukan hal-hal yang membantu makhluk lain. Artinya bersikap jujur, apa adanya, dan ikhlas dalam berhubungan dengan makhluk lain. Tanpa kehadiran makhluk lain sebagai objek atau penerima perbuatan baik kita, kita tidak akan mampu melakukan kebaikan atau karma baik yang kita butuhkan agar dapat merasakan kebahagiaan saat ini. Sebab pada kehidupan lampau kita telah bertindak dengan batin yang murni pada makhluk lain—kita telah menghindari menyakiti mereka, bahkan sebaliknya kita telah menolong mereka—sehingga saat ini kita dapat menikmati kebahagiaan. Jadi, salah satu alasan mengapa makhluk lain begitu berharga bagi kita adalah karena mereka memungkinkan kita menciptakan karma baik yang kita butuhkan agar dapat merasakan kebahagiaan dalam kehidupan sekarang dan kehidupan yang akan datang.

Hal lain yang membuat makhluk lain begitu berharga untuk kita adalah karena mereka menyediakan segala kebutuhan kita. Kita benar-benar tergantung pada makhluk lain dalam segala hal dalam hidup kita. Tubuh kita berasal dari orang tua kita, yang juga telah memberikan cinta

dan kasih sayang yang kita butuhkan agar dapat tumbuh, mereka juga adalah guru pertama bagi kita. Sahabat-sahabat kita memenuhi kebutuhan kita akan hubungan sosial dan keakraban. Orang-orang lain menanam, mengolah, dan menjual makanan yang kita santap setiap hari. Segala pengetahuan dan keahlian yang kita miliki diajarkan oleh orang lain. Segala sesuatu yang kita miliki, gunakan, dan nikmati berasal dari orang lain: rumah, perabotan, listrik, pakaian, buku-buku, musik, fasilitas olahraga, sarana transportasi—segalanya. Bayangkan bagaimana hidup Anda tanpa keberadaan orang lain!

Tapi, alasan utama mengapa makhluk lain begitu berharga bagi kita adalah karena tanpa mereka kita tidak akan mampu mencapai pencerahan. Pencerahan atau kebuddhaan, adalah kondisi pikiran yang bebas dari semua sikap negatif seperti kemarahan, keserakahan, dan ketidaktahuan, serta penuh dengan sikap positif seperti cinta dan belas kasih yang universal, kesabaran, kemurahan hati, dan kebijaksanaan. Keadaan ini adalah keadaan paling tinggi, paling sempurna yang dapat Anda bayangkan. Menjadi Buddha berarti tidak lagi merasakan sedikitpun momen penderitaan—seorang Buddha telah selamanya bebas dari segala masalah dan penderitaan serta secara terus-menerus merasakan kebahagiaan dan kedamaian batin yang tertinggi. Akan tetapi, tujuan mencapai pencerahan bukanlah untuk bersantai-santai dan menikmati kebahagiaan dan kedamaian, tapi agar kita mampu membantu makhluk lain agar terbebas dari penderitaan mereka dan juga memandu mereka agar mampu mencapai pencerahan. Itu adalah tujuan utama—membantu makhluk lain—dan mencapai pencerahan adalah cara mewujudkan tujuan tersebut. Jadi, motivasi yang benar yang mendasari keinginan mencapai pencerahan adalah pikiran penuh belas kasih yang mengharapkan kebaikan bagi semua makhluk.

Untuk mencapai kebahagiaan sejati seperti Buddha, kita perlu mengembangkan kondisi pikiran yang positif, seperti cinta kasih, belas kasih, kemurahan hati, dan kesabaran. Dan untuk mengembangkan

sikap-sikap tersebut kita membutuhkan orang lain, makhluk hidup lain. Kita tidak akan dapat mengembangkan cinta kasih, keinginan agar makhluk lain berbahagia, jika tidak ada makhluk lain yang dapat kita cintai. Kita juga tidak akan dapat mengembangkan belas kasih, keinginan agar makhluk lain terbebas dari penderitaan mereka, tanpa menyadari penderitaan makhluk lain. Sama halnya, bagaimana kita akan dapat mempraktikkan kemurahan hati, yang berkaitan dengan memberikan kepada orang lain, apa yang mereka butuhkan—makanan, uang, obat-obatan, perlindungan, kenyamanan, bimbingan spiritual, dan lain-lain—jika tidak ada makhluk lain yang membutuhkan semua itu? Dan dengan siapa kita akan mempraktikkan kesabaran jika kita tidak pernah bertemu dengan orang yang memicu kemarahan kita?

Inilah mengapa kita tidak akan dapat mencapai pencerahan tanpa makhluk lain. Kenyataannya, kita tidak dapat mencapai tahap-tahap tertentu atau merealisasikan jalan spiritual tanpa keberadaan mereka. Oleh karena itu, makhluk lain sangatlah berharga, jauh lebih berharga daripada Mercedes Benz, uang sejuta dolar, atau sebuah permata pengabul harapan. Ketika kita menyadari betapa berharganya makhluk lain, kita berlatih *menjaga mereka dengan rasa sayang*, yang berarti menghargai mereka, mencintai mereka, menyayangi mereka, berusaha tidak menyakiti mereka, dan melakukan segala hal yang mampu kita lakukan untuk membantu mereka.

Sajak Kedua:
Mengembangkan Kerendahan Hati dan Kemampuan Menghormati Makhluk Lain

Ketika aku berada ditengah-tengah makhluk lain,
Aku akan berlatih melihat diriku sebagai yang terendah dari semua makhluk.
Dan dari lubuk hatiku yang terdalam.
Dengan penuh rasa hormat aku akan memperlakukan mereka sebagai makhluk yang termulia.

Pada sajak pertama, kita mulai memandang makhluk lain berharga dan penting. Di sini, pada sajak kedua, kita maju satu langkah lebih lanjut dan mencoba melihat mereka sebagai makhluk yang lebih penting dari diri kita sendiri. Teks tersebut menyebutkan: "Ketika aku berada berada ditengah-tengah makhluk lain, aku akan berlatih melihat diriku sebagai yang terendah dari semua makhluk, dan dari lubuk hatiku yang terdalam, dengan penuh rasa hormat aku akan memperlakukan mereka sebagai makhluk yang termulia."

Melihat diri kita berada pada posisi yang paling rendah diantara semuanya tidaklah berarti kita menjadi rendah diri, atau membenci diri kita sendiri, dan berpikir, "Oh... saya buruk sekali, tidak ada yang bisa diharapkan, saya tidak berharga, saya adalah orang yang paling buruk di seluruh dunia." Bukan hal tersebut yang dimaksud oleh teks ini. Maksud teks ini adalah bahwa kita harus mampu mengatasi kesombongan kita.

Kesombongan dan kecenderungan mementingkan diri sendiri membuat kita memandang rendah makhluk lain, bahkan dapat membuat kita tidak peduli dan bersikap tidak baik pada mereka. Hal tersebut merupakan hambatan bagi perkembangan spiritual kita. Jika kita ingin mengembangkan spiritual, kita harus belajar menghormati makhluk lain, menghargai mereka dan berpikiran terbuka sehingga mampu belajar dari mereka. Kesombongan adalah salah satu hambatan utama dalam hal ini. Sebab kesombongan dapat membuat kita merasa lebih hebat dari guru-guru spiritual dan orang-orang yang telah ikhlas berniat membantu kita, dan akhirnya kita menolak saran atau bantuan yang mereka berikan.

Kesombongan juga membuat kita membanding-bandingkan diri kita dengan orang-orang yang kita kenal atau temui. Saat kita menemukan bahwa kita lebih baik dalam hal-hal tertentu, hal ini mendorong munculnya rasa mementingkan diri sendiri: "Saya lebih cerdas daripada dia... saya lebih menarik daripada dia... pendidikan saya lebih tinggi... saya lebih berbakat." Ketika kita merasa lebih unggul daripada yang lainnya, kita cenderung menjadi orang yang lebih kritis, selalu mencari kesalahan mereka. Tanpa kita sadari, dalam pikiran kita, kita membuat daftar kesalahan-kesalahan orang lain, dan memandang rendah mereka—seakan-akan kita sendiri tidak punya kesalahan apa pun!

Di sisi lain, saat kita melihat bahwa orang lain lebih hebat, kita merasa iri dan dengki. Perasaan dengki dan iri hati juga berhubungan dengan kesombongan; mereka muncul akibat keinginan kita untuk menjadi lebih hebat. Sikap-sikap ini tidak baik untuk diri kita; mereka mengganggu pikiran serta menghambat perkembangan spiritual kita. Mereka juga menghambat berkembangnya hubungan yang positif dan memuaskan dengan makhluk lain. Bagaimana mungkin kita dapat benar-benar mencintai dan peduli pada makhluk lain, jika kita bahkan tidak mampu menghormati mereka?

Ada sebuah cerita dari kisah hidup Milarepa, orang suci yang terkenal dari tradisi Buddhis Tibet, yang menjelaskan tentang kerugian dari kesombongan. Tiga orang wanita muda yang cantik, ketiganya memakai pakaian mereka yang paling indah, sedang berjalan di sepanjang jalan saat mereka bertemu dengan seorang pria miskin, kurus kering, yang terlihat seperti pengemis. Pria tersebut sedang tidur di tepi jalan. Mereka terkejut melihat penampilan pria tersebut dan salah seorang dari mereka berkata: "Oh, aku berdoa aku tak akan pernah jadi seperti itu!" Pria tersebut adalah Milarepa, dan penampilannya yang buruk adalah akibat sudah berpuluh tahun bermeditasi di gua, yang mana ia hanya hidup diantara tanaman liar. Ia sebenarnya adalah Buddha—melalui praktik meditasinya yang konsisten ia telah mencapai pencerahan dan keadaan batinnya benar-benar murni—tapi penampilan luarnya tidak tampak menarik! Milarepa sebenarnya tidak sedang tidur dan ketika ia mendengar kata-kata wanita muda itu, ia membuka matanya dan berkata: "Kamu tidak akan mampu menjadi seperti saya walaupun engkau menginginkannya!" Ketika para wanita tersebut sadar siapa yang telah mereka temui sebenarnya, mereka merasa malu, memohon maaf dan memintanya mengajarkan Dhamma.

Karena kesombongan tidak ada gunanya dan hanya membawa masalah, kita perlu berusaha mengembangkan penawarnya, yaitu kerendahan hati dan rasa menghargai makhluk lain. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan melatih diri melihat kualitas baik dari makhluk lain, daripada kesalahan mereka. Inilah maksud dari sajak ini. Sajak ini bukan memberitahu kita untuk merendahkan diri kita, sebaliknya sajak ini memberitahu kita agar berhenti merendahkan makhluk lain dan menyombongkan diri sendiri. Daripada memfokuskan dengan kualitas baik dari diri sendiri dan pada kesalahan orang lain, kita mengarahkan perhatian kita pada kesalahan kita dan pada sifat-sifat positif makhluk lain. Sangat mudah melihat kesalahan orang lain dan mencela mereka, tapi begitu kita sadar bahwa hal tersebut tidak ada

gunanya, bahkan hanya menimbulkan masalah, kita bisa melatih diri kita untuk melakukan sebaliknya. Kita pasti selalu dapat menemukan sifat-sifat positif dalam diri orang lain, bahkan pada orang paling jahat di dunia sekalipun. Jadi cobalah untuk selalu melihat sisi positif makhluk lain dan mengingat hal-hal positif yang telah mereka lakukan. Atisha, guru India yang luar biasa, berkata: "Carilah kesalahan diri sendiri, jangan mencari kesalahan makhluk lain. Sembunyikan sifat-sifat baik diri sendiri, jangan menyembunyikan milik orang lain." Saya pikir ini adalah nasihat yang sangat bagus.

Jika kita merenungkan sajak ini kedalam hati kita dan mempraktikkannya, kita akan menjadi lebih rendah hati, lebih menghormati makhluk lain dan jarang mencela orang lain. Hasilnya, pikiran kita akan lebih bahagia, lebih jarang memikirkan hal-hal negatif, dan hubungan kita dengan orang lain akan menjadi lebih baik.

Sajak Ketiga:
Mengembangkan Perhatian Penuh Kesadaran

Dalam setiap tindakan aku akan selalu mengamati batinku,
Dan segera setelah gelagat yang tidak baik mulai muncul,
Yang membahayakan diriku dan orang lain,
Dengan tegas aku akan menghadapi dan mencegahnya.

Sajak ini menjelaskan tentang praktik hidup sadar. Mempraktikkan perhatian penuh kesadaran berarti kita mengamati batin, sadar akan apa yang sedang berada dalam batin kita: "Apa yang sedang aku pikirkan? Apa yang sedang aku rasakan? Apa yang sedang terjadi dalam batinku?" Ketika kita memiliki kesadaran penuh, kita akan lebih mudah untuk melihat munculnya gelagat yang tidak baik, dan melakukan tindakan untuk mencegah gelagat tersebut mencelakai diri kita dan makhluk lain.

Apa yang dimaksud gelagat yang tidak baik itu? Gelagat tersebut adalah pemikiran-pemikiran atau emosi-emosi negatif yang muncul dalam batin kita. Kita bisa merasakan gelagat positif ataupun negatif. Gelagat positif seperti belas kasih, rasa sayang, kesabaran dan kemurahan hati membuat pikiran kita damai. Selain itu perilaku kita juga akan menjadi lebih baik dan lebih perhatian kepada makhluk lain. Contoh-contoh gelagat negatif adalah kemarahan, iri hati, kesombongan, keserakahan, dan keegoisan. Ketika gelagat ini muncul, mereka mengganggu pikiran kita, membuat pikiran menjadi resah dan tidak damai. Pikiran-pikiran tersebut juga mendorong kita melakukan

perbuatan ceroboh, bahkan dapat membahayakan orang lain, seperti memukul atau mengkritik orang lain dengan pedas, atau mengatakan hal-hal tidak baik yang menyakiti hati mereka. Tindakan-tindakan tersebut tidak hanya menyakiti orang lain, namun juga akan meninggalkan jejak dalam pikiran yang suatu saat nanti akan matang berbuah dalam bentuk masalah atau kejadian yang tidak menyenangkan, seperti jatuh sakit, kegagalan, jatuh miskin, kehilangan, teraniaya, dan lain sebagainya. Kenyataannya, semua penderitaan yang dialami oleh diri kita maupun orang lain dalam kehidupan ini adalah akibat dari perbuatan negatif kita terdahulu yang kita lakukan karena pengaruh dari gelagat yang tidak baik.

Lebih jauh lagi, membiarkan batin dan perilaku kita dipengaruhi gelagat tidak baik ini menciptakan hambatan bagi perkembangan spiritual kita. Sehingga pada kehidupan yang akan datang, kita tidak akan bertemu ajaran-ajaran dan guru-guru spiritual yang dapat membimbing kita menuju jalan pembebasan dan pencerahan. Sebaliknya, kita akan terjebak dalam keadaan yang sulit dan berada bersama orang-orang yang selalu memupuk sifat-sifat negatif kita, akibatnya kita akan semakin jatuh ke dalam kebingungan dan penderitaan. Ini adalah alasan mengapa sajak ini menyebutkan bahwa gelagat tidak baik akan '*membahayakan*' diri sendiri dan orang lain.

Agar kita mampu melindungi diri dan makhluk lain dari efek berbahaya gelagat yang tidak baik tersebut, kita perlu melindungi diri dengan perhatian penuh kesadaran, kenali gelagat yang tidak baik begitu mereka muncul dan melakukan sesuatu sebelum gelagat tersebut menjadi cukup kuat untuk mempengaruhi tingkah laku kita.

Ada beberapa cara yang dapat kita lakukan untuk *menghadapi dan mencegah* munculnya gelagat yang tidak baik tersebut. Salah satunya adalah dengan mengembangkan penawar, yaitu sesuatu yang berlawanan dengan emosi tidak baik tersebut, seperti bermeditasi dengan objek cinta kasih

sebagai penawar dari kemarahan, atau dengan objek suka cita sebagai penawar dari iri hati. Cara lainnya adalah dengan melepaskan saja gelagat tidak baik tersebut. Emosi yang tidak baik bersifat tidak kekal, bukan bagian yang tetap pada kepribadian kita. Mereka hanyalah keadaan mental sementara yang datang dan pergi dalam batin. Mereka muncul pada saat sebab dan kondisi yang sesuai bertemu, bertahan sebentar, lalu menghilang. Jika kita menanggapi kehadiran mereka dengan terlalu serius dan bahkan merasa menyatu dengan mereka—contohnya dengan memiliki pemikiran "*Saya* sedang marah"—maka kita memberikan kekuatan dan kekuasaan yang luar biasa pada mereka, dan hal ini memudahkan mereka untuk mengendalikan kita. Jadi, daripada berpikir: "*Saya* sedang marah", cobalah untuk berpikir: "Kemarahan sedang ada dalam batinku." Ingatkan pada diri anda bahwa hal itu hanyalah sebuah perasaan, sebuah keadaan mental yang datang dan pergi dalam batin, dan cobalah untuk melepaskannya. Biarkan perasaan itu keluar dari pikiran anda, seperti awan yang terbawa pergi oleh angin, atau seperti gelembung air yang pecah dan menghilang. Biarkan saja perasaan itu pergi. Jangan biarkan ia tinggal dan mengganggu batin anda.

Tentu saja, ada saatnya kedua metode di atas tidak dapat digunakan. Contohnya, terkadang kemarahan kita begitu kuat sehingga kita tidak mampu lagi melepaskannya tersebut atau menggantinya dengan belas kasih atau cinta kasih. Ia menggenggam erat pikiran kita dan kita tidak mampu menghilangkannya dengan mudah. Dalam hal ini, sangatlah baik untuk mencoba memikirkan tentang kerugian-kerugian akibat kemarahan. Biasanya, kemarahan membuat batin kita tidak bahagia dan tidak damai. Ia mencegah kita merasakan nikmatnya makanan atau kegembiraan lainnya. Ketika pikiran kita dipenuhi kemarahan kita tidak mampu beristirahat pada siang hari ataupun tidur dengan nyenyak saat malam. Kemarahan juga memperkeruh batin kita sehingga kita tidak mampu berpikir jernih atau membuat keputusan yang bijak. Sebaliknya kita cenderung melakukan tindakan atau berbicara yang tidak masuk

akal, dengan tidak terkendali sehingga orang lain merasa sedih atau bahkan takut. Setelah itu kita mungkin merasa malu dan menyesal. Akan tetapi, walaupun kita telah meminta maaf dan dimaafkan, luka yang ada tetap membekas. Oleh karena itu, kemarahan bagaikan sebuah penyakit mental, atau racun, yang menyakiti diri kita maupun orang lain. Sehingga, mengingatkan pada diri kita sendiri mengenai kerugian dari kemarahan maupun emosi negatif lainnya dapat membantu kita memunculkan keinginan untuk menghindari mereka dan sebaliknya mengarahkan pikiran kita pada gelagat yang lebih positif.

Ada juga situasi saat pikiran-pikiran negatif tersebut muncul dengan begitu cepat sehingga kita dapat mengatasinya. Contohnya, kita bisa marah di tempat kerja saat dikritik oleh atasan atau rekan kerja kita, tapi saat itu kita tidak bisa duduk dan memeditasikan dampak buruk dari kemarahan atau memeditasikan penawar kemarahan tesebut yaitu cinta kasih dan kesabaran. Pada saat itu, kita berusaha mencegah agar kemarahan itu tidak meluap dalam bentuk ucapan atau perbuatan—artinya, menghindari bicara atau bertindak mengikuti amarah kita, karena itu hanya akan menyebabkan lebih banyak masalah untuk kita. Kita mungkin perlu mempraktikkan sejumlah teknik khusus agar mampu tetap tenang, misalnya mengambil napas yang dalam beberapa kali, menghitung sampai sepuluh, membaca paritta atau mantra tertentu, atau meninggalkan ruangan tersebut hingga kita menjadi lebih tenang.

Tetapi semua itu hanyalah cara jangka pendek untuk menangani kemarahan, mencegah agar kita tidak kehilangan kendali dan melakukan perbuatan yang akan kita sesali nanti. Cara-cara tersebut memungkinkan kita menekan kemarahan kita untuk sementara, tapi tidak mampu menyentuh akar masalah dan benar-benar menyelesaikannya. Yang harus kita lakukan ketika kita sudah lebih tenang dan memiliki waktu serta tempat yang sesuai, adalah duduk, pikirkan kembali apa yang sudah terjadi, dan cobalah pahami kenapa kita menjadi marah. Dengan menggunakan pikiran yang jernih dan rasional, kita akan mampu

mengenali kesalahan-kesalahan yang telah kita lakukan—misalnya, mungkin kita terlalu mudah tersinggung, memiliki harapan-harapan yang tidak logis pada orang lain, tidak benar-benar memahami sudut pandang orang lain, atau mungkin hanya kurang bersabar! Dengan mempelajari kesalahan-kesalahan kita, kita akan dapat memikirkan kembali bagaimana kita berbuat lebih baik lain kali, jika kita berada dalam situasi serupa di masa yang akan datang. Kita bahkan mungkin mampu mengubah gelagat kita pada orang yang membuat kita marah dengan mengganti kemarahan dengan gelagat yang lebih positif, misalnya rasa menerima atau cinta kasih.

Kesimpulannya, kita harus mengenali kerugian dari gelagat-gelagat yang tidak baik seperti kemarahan—bagaimana gelagat itu dapat membahayakan diri kita dan orang lain—sehingga kita akan berusaha lebih baik agar tidak dikuasai oleh mereka. Ketika mereka muncul, kita bisa berlatih melepaskan mereka atau mengembangkan sikap yang berlawanan dengan mereka. Yang terpenting adalah tidak mengikuti gelagat tidak baik yang muncul, karena hal ini hanya akan menimbulkan masalah pada masa kini ataupun masa depan.

Di mana ada penderitaan, di situ juga ada kedamaian dan kebahagiaan, dengan melepaskan dan merasakan penderitaan dari makhluk-makhluk yang jumlahnya tak terbatas. Selalu berpikir betapa baik dan berharganya makhluk lain. Perlakukan mereka seperti bagaimana anda ingin diperlakukan. Dengan praktik ini, hati teratai yang indah akan mekar dan matahari kebahagiaan akan menyinari hidup Anda dengan gembira.

Lama Zopa Rinpoche

Sajak Keempat:
Menghargai Mereka yang Sulit Dihadapi

Ketika aku bertemu orang yang memiliki sifat jahat,
Yang dikuasai oleh energi negatif dan penderitaan yang luar biasa,
Aku akan menjaga orang yang sulit aku temukan itu,
Bagaikan aku telah menemukan harta yang berharga.

Apakah anda pernah bertemu atau melihat orang seperti yang digambarkan dalam sajak ini? Mungkin orang tersebut adalah orang yang anda curigai terlibat dalam aktivitas kriminal, perjudian atau pelacuran. Atau mungkin orang ini adalah orang yang bagi kita terlihat culas, mudah marah, sombong, serakah, mata keranjang, atau sangat egois. Bagaimana perasaan Anda terhadap orang-orang seperti itu? Tidak nyaman? Takut? Resah? Tidak suka? Menganggapnya rendah? Apakah Anda akan berusaha menghindarinya?

Perasaan yang serupa dapat juga muncul ketika kita berjumpa dengan orang yang tampak sangat miskin, yang tidak memiliki tempat tinggal, sakit jiwa, atau berperilaku tidak menyenangkan. Meskipun reaksi seperti itu masih cukup wajar, sajak ini menganjurkan kita untuk menganggap orang-orang tersebut seperti orang spesial yang kita sayangi, seperti harta yang berharga.

Mengapa demikian? Secara alami, kita akan tertarik pada orang-orang yang baik, ramah, atau berpenampilan menarik. Mudah sekali bersahabat

dengan orang-orang seperti itu. Akan tetapi, jika kita harus bersahabat dengan orang yang mudah marah, suka menuntut, sangat menyebalkan, kejam atau bahkan menakutkan, dalam kondisi seperti itu pikiran positif kita, kemampuan kita untuk berpikiran penuh kasih benar-benar diuji. Kita akan memiliki kesempatan untuk melihat bahwa kesabaran dan cinta kasih kita punya batas tertentu, dan kita harus berusaha lebih giat untuk mengembangkan sifat-sifat tersebut.

Orang-orang yang sulit dihadapi seperti itu tidak akan menjadi masalah bagi para Buddha dan Boddhisatwa. Makhluk-makhluk yang mencapai tingkat spiritual yang tinggi seperti ini tidak pernah merasa takut atau benci pada siapapun; mereka hanya memiliki perasaan cinta dan belas kasih yang sama untuk semua makhluk. Kita juga dapat belajar untuk menjaga hati kita terbuka bahkan kepada orang yang paling sulit dihadapi, dengan berupaya mengubah sikap dan persepsi kita. Salah satu cara melakukan hal ini adalah dengan mengingatkan diri sendiri secara terus-menerus ketika kita sedang bersama orang lain:

"Sama seperti saya, orang ini juga ingin berbahagia, dan tidak ingin mengalami masalah ataupun penderitaan. Penyebab seseorang bersikap tidak baik adalah karena adanya banyak pandangan salah dan kesan-kesan negatif ada dalam pikiran. Segala tingkah laku dan sikap yang tampak ini adalah cerminan dari pandangan salah dan kesan negatif yang mengaburkan pikiran. Tapi semua ini hanyalah sementara, tidaklah kekal. Sama seperti semua orang lainnya, sifat alami orang tersebut sebenarnya murni, baik, dan memiliki potensi untuk mencapai pencerahan. Suatu hari dia akan terbebas dari pandangan salah yang menyebabkan banyak masalah pada dirinya saat ini, dan mencapai pencerahan."

Salah satu guru saya, Kyongla Rato Rinpoche, mengatakan bahwa adalah sangat penting untuk memahami bahwa pribadi seseorang tidaklah menyatu dengan pandangan kelirunya. Perilaku buruk seseorang disebabkan oleh pandangan kelirunya, bukan pribadi orang itu sendiri. Contohnya, jika kita membaca berita di surat kabar tentang seorang

pembunuh, daripada menyalahkan orang itu, marah atau berpikiran buruk tentang orang itu, kita seharusnya mengerti bahwa yang mendorongnya melakukan kejahatan tersebut adalah pandangan kelirunya—ketidaktahuan, keserakahan, kebencian, dan sebagainya. Dengan demikian, akan lebih mudah bagi kita untuk memahami dan berbaik hati pada orang itu, serta mendoakan dengan penuh belas kasih agar mereka dapat terbebas dari penderitaan dan pandangan salahnya.

Sangat baik jika kita dapat merenungkan bahwa orang tersebut mungkin telah mengalami penderitaan yang lebih dibandingkan orang lain, sehingga sangat membutuhkan cinta dan belas kasih yang lebih. Ada sebuah catatan dari seorang Lama Tibet yang telah mengunjungi bekas markas pusat Nazi di Jerman yang telah diubah menjadi sebuah museum. Ketika beliau melihat gambar seorang tentara yang menyiksa tahanan, ia berkata: "Saya merasa lebih kasihan pada orang yang menyiksa daripada korbannya." Ketika ditanyakan alasannya, ia menjawab: "Karena penderitaan korbannya akan berakhir dengan cepat, tapi penderitaan penyiksa akan bertahan untuk waktu yang sangat lama." Kenyataannya, ketika seseorang terperangkap oleh pandangan keliru seperti kebencian, kekejaman, keserakahan, batin mereka menjadi sangat kacau, sama sekali tidak damai dan bahagia, dan melalui perbuatan mereka, mereka menciptakan lebih banyak lagi masalah dan penderitaan bagi diri mereka di masa yang akan datang.

Berpikir dengan pandangan seperti ini dapat membantu kita untuk mengatasi perasaan takut dan marah. Bahkan kita dapat merasa tergerak mengulurkan tangan untuk membantu mereka yang diliputi masalah dan membutuhkan bantuan. Namun kita juga perlu menggunakan kebijaksanaan dalam hal ini. Terkadang kita mungkin belum memiliki kemampuan yang cukup untuk membantu orang-orang yang memiliki pikiran sangat negatif, jika berusaha membantu maka akan membuat kita celaka. Dalam kondisi ini hal yang terbaik yang dapat dilakukan adalah menjaga jarak dari orang-orang itu, dengan tetap menjaga pikiran

belas kasih dan hati terbuka pada mereka. Kita harus tetap tenang dan damai ketika mereka berada dekat kita, karena hal ini mungkin dapat memberi pengaruh positif bagi mereka. Selain itu, kita juga dapat mendoakan mereka dan mendoakan diri kita sendiri, semoga di masa yang akan datang, kita dapat lebih mampu membantu mereka pada waktu yang tepat. Pikiran dan doa seperti itu membentuk sebab untuk batin kita agar dapat berkembang menjadi seperti batin para Buddha dan Boddhisatwa, sehingga di masa yang akan datang kita akan mampu menolong orang-orang yang paling sulit dihadapi sekalipun. Karena orang-orang yang sulit dihadapi memberikan kesempatan pada kita untuk menyadari bahwa kesabaran dan cinta kasih kita memiliki batas, menyadari bahwa kita masih memiliki banyak kekurangan seperti keegoisan dan kebencian yang harus kita atasi; mereka sangat membantu perkembangan spiritual kita. Dengan menyadari hal ini, kita akan mampu menyayangi dan menghargai mereka seperti, "Harta Karun yang berharga."

Sajak Kelima:
Memberikan Kemenangan kepada Orang Lain

Ketika orang lain, karena iri hati,
Menganiayaku dengan makian, fitnah, dan perbuatan buruk lainnya.
Aku akan berlatih menerima kekalahan,
Dan memberikan kemenangan kepada mereka.

Sajak ini menyarankan pada kita untuk selalu menanggapi dengan cara yang terampil ketika seseorang menghina kita, mengkritik kita, atau bergunjing di belakang kita. Mereka mungkin melakukan hal itu karena iri, atau karena mereka tidak suka pada kita. Reaksi kita yang biasanya muncul ketika menghadapi hal itu adalah merasa sakit hati dan marah. Mungkin kita akan menjadi defensif dan segera membalas perbuatan orang itu, atau mungkin kita akan tetap diam, berupaya memendam kemarahan kita. Meski reaksi tersebut masih tampak wajar, namun reaksi seperti itu tidaklah tepat dan terampil. Saat kita marah, entah kemarahan itu diekspresikan atau hanya disimpan dalam hati, pikiran kita akan kacau dan tidak dapat berpikir jernih dan rasional. Kemarahan tidaklah bermanfaat, kemarahan hanya menyebabkan munculnya masalah, seperti kebencian dan pertengkaran, serta menanam benih penderitaan di masa yang akan datang. Sebagai solusi yang lebih baik daripada menjadi marah dan membalas dendam, sajak ini menyarankan kita agar menerima situasi tersebut dengan sabar dan membiarkan orang lain memperoleh kemenangan.

Bagaimana kita dapat mengembangkan sikap seperti ini? Salah satu cara yang dapat kita lakukan adalah dengan memeriksa pikiran kita, menanyakan pada diri kita sendiri mengapa kita bereaksi seperti itu. Mengapa kita merasa terluka dan marah ketika seseorang menjelek-jelekan kita? Mengapa kita mengkhawatirkan apa yang orang lain pikirkan dan katakan tentang kita? Apakah pendapat orang lain menentukan siapa diri kita? Jika orang lain membenci dan mengkritik kita, apakah tentu berarti kita adalah orang jahat? Sebaliknya, jika orang lain menyukai dan menghormati kita, apakah tentu berarti kita adalah orang baik?

Terlalu percaya pada apa yang dikatakan orang lain tentang diri kita dapat menyebabkan emosi kita tidak stabil dan memiliki gambaran yang tidak realistik tentang diri kita sendiri. Ketika dikritik, kita merasa hancur dan tertekan, dan kita bisa kehilangan kepercayaan diri. Ketika dipuji, kita merasa gembira dan penuh kesombongan, dan mungkin akan berpikir bahwa kita tidak memiliki kesalahan. Ada sebuah kisah dari tradisi Tibet mengenai seorang pria yang disukai dan dihormati oleh semua orang di desanya, sehingga ia merasa bahwa ia adalah orang yang sangat luar biasa. Tetapi tepat sebelum ia meninggal, ia menyadari dan khawatir bahwa semua rasa hormat dan pujian yang ia terima, telah membuatnya buta akan kesalahan-kesalahannya sendiri, sehingga ia mengabaikan usaha untuk mengembangkan dirinya dalam jalur spiritual. Oleh karena itu, daripada menganggap pikiran atau pendapat orang lain sebagai dasar citra diri, akan lebih bijak untuk melihat diri sendiri dengan jujur dan objektif. Hanya kita yang dapat mengetahui tentang diri kita sebenarnya, dan seperti apa tampak sesungguhnya diri kita dari dalam: sifat-sifat baik dan sifat-sifat buruk yang perlu kita perbaiki. Dengan gambaran yang realistik mengenai diri sendiri, kita tidak akan begitu mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain.

Namun hal ini tidak berarti bahwa kita harus mengabaikan semua pandangan orang lain, karena kritik juga dapat bermanfaat. Salah satu guru saya, Geshe Doga, pernah mengatakan bahwa tidak ada alasan

bagi kita untuk marah jika kita dikritik. Kita harus melihat ke dalam diri kita, melakukan introspeksi dan memeriksa apakah kritik tersebut benar atau tidak. Jika kritik itu tidak benar, maka kata-kata orang itu bagaikan kata-kata kosong yang tanpa arti, dan kita tidak perlu marah karena kata-kata itu. Namun jika setelah kita memeriksa diri kita sendiri, kita melihat bahwa kritik itu benar, maka kita dapat menerimanya dengan senang hati sebagai nasihat yang akan membantu perkembangan spiritual kita. Sering kali kita sulit untuk menilai diri secara objektif—kita tidak dapat melihat kesalahan kita, bahkan kita bisa dikatakan buta akan kesalahan dan kekeliruan kita, sehingga akan sangat berguna bagi kita, ketika ada orang lain yang menunjukannya.

Hal lain yang menyebabkan kita marah ketika dikritik adalah karena kita selalu ingin benar, selalu ingin menjadi pemenang dalam setiap argumen atau pertengkaran. Mungkin ada gunanya menanyakan pada diri kita sendiri: "Mengapa kemenangan itu begitu penting bagi saya? Dan apa artinya 'menang'?" Jika kita bertengkar lalu menang dan membuat orang yang kalah merasa malu atau sedih, apakah kita benar-benar akan merasa bangga pada diri kita? Apakah kita telah mencapai sesuatu yang membuat kita puas? Apakah segala sesuatu hanya ada benar-benar hitam atau putih sehingga harus ada yang menang dan kalah dalam setiap konflik? Apakah mungkin "menang" dan "kalah" itu sifatnya hanya relatif, bahwa mereka hanyalah ide-ide atau konsep dalam pikiran kita, yang tergantung pada bagaimana kita memandang sebuah situasi, dan apa yang kita inginkan atau harapkan dari situasi tersebut? Dengan kata lain, jika kita mengerti dengan jelas apa yang ingin kita capai—kita mungkin bisa menyelesaikan permasalahan dengan orang lain dengan suatu cara yang dapat membuat kedua pihak merasa lebih baik.

Metode lainnya adalah dengan merenungkan karma. Jika kita memperhatikan reaksi terhadap kritikan, kita mungkin akan menyadari bahwa pikiran kita mengatakan sesuatu seperti: "Ini tidak adil. Saya belum pernah melakukan perbuatan jahat yang membuat saya pantas mengalami

kejadian ini. Ini seharusnya tidak terjadi pada saya!" Coba renungkan kembali. Berdasarkan karma, atau hukum sebab akibat, segala masalah yang kita alami saat ini adalah akibat dari perbuatan buruk yang kita lakukan di masa lampau. Perbuatan itu mungkin telah kita lakukan pada kehidupan kita sebelumnya atau pada kehidupan kita sekarang—kita mungkin masih bisa mengingat kembali kejadian pada kehidupan sekarang, saat kita mengatakan hal-hal negatif tentang orang lain. Sekarang kita sedang menuai akibat dari perbuatan-perbuatan tersebut. Oleh karena itu, kita bisa berkata pada diri sendiri: "Ada alasan sehingga semua ini terjadi pada saya. Di masa lampau saya pasti telah mencelakai orang lain dengan menghina dan menyebarkan isu. Sekarang, saya mengalami situasi serupa sebagai balasannya. Jika saya marah dan membalas, itu hanya akan menciptakan lebih banyak lagi karma buruk dan dampaknya, saya akan mengalami lebih banyak lagi masalah di masa yang akan datang. Maka hal terbaik yang bisa saya lakukan adalah menerima semua yang terjadi dengan kesabaran."

Kita juga dapat mencoba mengembangkan belas kasih kepada orang yang mengkritik kita. Kemungkinan besar saat itu pikirannya sangat kacau, dan tidak damai ataupun tidak bahagia sama sekali. Dengan demikian, kita dapat mengembangkan belas kasih dengan berpikir: "Ia mengatakan hal-hal yang menyakitkan ini karena kemarahan dan rasa iri yang ada dalam batinnya. Kemarahan dan rasa iri adalah perasaan yang sangat tidak menyenangkan dan mengganggu, sehingga sangatlah tidak mungkin untuk dapat merasa damai dan bahagia saat emosi tersebut ada dalam batin. Selain itu, dia juga tidak dapat mengendalikan apa yang ia lakukan sepenuhnya; dia dikendalikan oleh pandangan kelirunya. Akibatnya, dia menderita sekarang, dan juga akan menderita di masa yang akan datang ketika dia harus merasakan buah karma dari perbuatannya sekarang." Jika kita dapat melihat situasi tersebut dengan cara ini, akan lebih mudah bagi kita untuk mengembangkan belas kasih dan tidak berniat mencelakai.

Hal ini tidak berarti bahwa kita tidak boleh sekalipun membela diri saat difitnah atau disalahkan. Contohnya, mungkin ada kondisi yang mana kita harus membela diri, bicara dengan jujur dan menjelaskan gosip dan tuduhan yang tidak benar. Akan tetapi, kita harus berusaha melakukan hal tersebut tanpa amarah, tanpa keinginan untuk membalas dendam.

Hal ini juga bukan berarti kita tidak boleh mencoba berkomunikasi dengan orang yang marah pada kita. Jika orang tersebut terbuka untuk berkomunikasi dan kita mampu berdiskusi dengan tenang dan tanpa amarah, mungkin kita dapat mencari solusi permasalahan yang dapat diterima kedua belah pihak. Unsur penting dalam sajak itu adalah kita harus menghindari berbicara atau bertindak atas dorongan kemarahan, kebencian, dan lain-lain, serta menghindari menyimpan pikiran seperti itu kepada orang yang mencelakai kita.

Ketika kita dikritik, sering kali reaksi kita yang timbul berasal dari keterikatan kita pada reputasi—keinginan agar orang lain menyukai dan menghormati kita. Guru-guru Tibet mengatakan bahwa ini adalah salah satu keterikatan yang paling sulit dilepaskan. Ada sebuah cerita dari tradisi Tibet tentang Kadampa Geshe Langri Tangpa, penulis dari *Delapan Sajak*, yang menggambarkan bagaimana seseorang yang matang secara spiritual telah terbebas dari kecemasan seperti itu. Suatu ketika, ada seorang wanita melahirkan anak yang sakit-sakitan. Dia diberitahu oleh seorang peramal bahwa untuk menyelamatkan nyawa anaknya, dia harus membawanya pada seorang guru spiritual dan berkata bahwa anak itu adalah anak guru spiritual tersebut. Maka, ia membawa anak itu pada Langri Tangpa. Saat itu Langri Tangpa sedang memberikan ceramah dharma pada murid-muridnya, kemudian wanita itu meletakkan anaknya di pangkuan beliau dan berkata: "Ini adalah anakmu." Geshe (Guru) tersebut menerima anak itu dengan gembira dan berkata: "Selama kehidupan-kehidupan saya sebelumnya, kamu juga sudah menjadi anak saya." Melihat hal itu, separuh dari jumlah murid yang hadir kehilangan

kepercayaan pada guru mereka dan pergi. Namun Langri Tangpa terus mengajar. Di akhir ceramah, ibu tersebut memberi persembahan pada Geshe dan meminta maaf atas apa yang telah ia lakukan, kemudian menjelaskan bahwa ia dianjurkan melakukan hal itu agar anaknya selamat. Langri Tangpa dengan tenang menyerahkan kembali anak itu. Dia telah berhasil mempertahankan kesetaraan sikapnya sepanjang peristiwa itu, dan murid-murid yang tidak pergi semakin percaya pada guru mereka.

Langri Tangpa mampu tetap tenang dalam situasi tersebut karena ia tahu ia tidak bersalah dan ia tidak terikat pada apa yang orang lain pikirkan tentang dirinya. Dia tidak khawatir apakah dia menjadi "pemenang" atau tidak. Jika kita mau melihat pikiran kita secara jujur dan berusaha mengurangi keterikatan kita pada reputasi dan pujian, maka kita akan belajar menjadi lebih tenang pada saat dikritik atau difitnah.

Sajak Keenam:
Belajar dari Mereka yang Mencelakai Kita

Ketika seseorang yang telah banyak aku bantu,
Dan orang yang telah aku beri kepercayaan besar,
Menyakitiku dengan sangat parah,
Aku akan berlatih melihat mereka sebagai guruku yang utama.

Situasi yang dijelaskan pada sajak ini lebih sulit dihadapi dibandingkan keadaan yang digambarkan oleh sajak sebelumnya, karena dalam sajak ini, orang yang mencelakai kita adalah orang yang memiliki hubungan dekat dengan kita—orang itu mungkin seorang sahabat, anggota keluarga, atau murid kita—seseorang yang pernah kita bantu, dan seseorang yang kita harap akan memperlakukan kita dengan penuh perhatian, dengan penuh belas kasih. Namun, orang ini mengkhianati kepercayaan kita dan menyakiti kita. Rasa sakit yang kita alami dalam situasi seperti ini jauh lebih sakit daripada ketika disakiti oleh orang lain yang tidak dekat dengan kita. Derita dan rasa sakit ini sangat mungkin akan membuat kita marah dan sedih. Kita bahkan mungkin memikirkan bagaimana agar dapat membalas dendam pada orang itu. Akan tetapi, sajak ini menyarankan pada kita untuk praktik melihat orang ini sebagai *guru yang utama*. Apa artinya hal itu? Bagaimana bisa kita melihat orang tersebut sebagai guru kita?

Pertama-tama, kita dapat merenungkan perasaan cinta kasih dan kasih sayang yang pernah kita miliki pada orang tersebut. Apakah cinta

kita murni dan tanpa syarat, tanpa mengharapkan adanya balasan? Atau apakah cinta itu bersyarat, terikat dengan harapan-harapan kita? Sering kali, kita memiliki harapan-harapan tertentu pada teman dan orang-orang yang kita cintai. Sebagai balasan dari cinta, persahabatan, rasa sayang, dan bantuan yang telah kita berikan pada mereka, kita berharap mereka baik pada kita, melakukan apa yang kita inginkan, dan tidak melakukan apa yang tidak kita inginkan. Jika demikian, hubungan kita tampak seperti kontrak bisnis, yang lengkap dengan kumpulan peraturan-peraturan yang tak tertulis: "Saya akan melakukan hal ini untukmu asalkan kamu melakukan hal itu untuk saya; saya akan baik padamu asalkan kamu baik pada saya; saya akan membantumu asalkan kamu melakukan apa yang saya inginkan." Cinta semacam ini disebut *cinta bersyarat*—cinta yang penuh keterikatan. Ini bukanlah cinta sejati. Cinta sejati adalah cinta tanpa syarat. Itu adalah cinta yang tulus, dengan rasa sayang sepenuh hati pada orang lain, disertai rasa hormat dan kemauan menerima mereka apa adanya, tanpa menuntut atau mengharapkan apa pun sebagai balasan.

Menaruh pengharapan kepada orang lain sangatlah berbahaya, karena mereka tidak akan selalu memenuhi harapan kita; mereka tidak akan selalu bertindak seperti yang kita inginkan. Dalam beberapa kejadian mungkin memang disengaja—mereka mungkin benar-benar berniat menyakiti kita—tapi lebih sering, mereka hanya ingin menjadi diri mereka sendiri, melakukan apa yang ingin mereka lakukan. Jika hal tersebut berlawanan dengan keinginan kita, maka kita mungkin merasa disakiti, kecewa, dan bahkan marah.

Jadi, masalah sesungguhnya bukanlah apa yang dilakukan atau tidak dilakukan orang tersebut, tapi masalahnya adalah karena kita memiliki harapan-harapan tertentu yang tidak mereka penuhi. Maka kita harus memeriksa apakah pengharapan kita itu masuk akal dan realistis. Kita bisa bertanya pada diri sendiri: "Apa sebenarnya harapan-harapan kita? Apakah semua itu realistis dan wajar? Atau apakah saya berharap terlalu

banyak? Apakah benar jika saya berhenti menyayangi orang tersebut hanya karena dia tidak mampu memenuhi harapan-harapan saya?"

Hal ini memberikan kita alasan mengapa kita harus menganggap orang itu sebagai guru yang sangat berharga. Dia telah memberikan kita kesempatan untuk mengenali batas-batas cinta kasih kita. Kita menyadari bahwa cinta kita bukanlah cinta tanpa syarat, dan kita tidak cukup kuat untuk menahan derita disakiti dan dikhianati. Sehingga akhirnya kita dapat bertekad untuk berupaya lebih keras mengembangkan cinta yang murni dan tanpa syarat. Oleh karena itu, jika suatu saat kita mengalami situasi seperti itu, saat kita terluka karena disakiti oleh orang yang kita percayai dan pikiran kita dipenuhi oleh penderitaan, serta pikiran dan emosi mengganggu, sangatlah bermanfaat untuk melihat situasi tersebut sebagai pelajaran yang berharga, dan menganggap orang tersebut sebagai guru kita. Dia telah memberikan kita kesempatan untuk mengerti diri sendiri dengan lebih baik, untuk melihat batasan-batasan kita dan menyadari kekurangan-kekurangan yang perlu kita perbaiki agar kita dapat menyempurnakan cinta kita. Sesungguhnya orang itu adalah guru kita yang paling utama, karena hanya dengan menghadapi kesulitan-kesulitan seperti inilah, kita dapat mengembangkan cinta sejati, belas kasih, dan kebijaksanaan, serta maju dalam jalur pengembangan spiritual.

Anda mungkin tidak setuju dan beragumen: "Tapi niatnya bukanlah mengajari saya ataupun membantu saya—niatnya adalah menyakiti saya." Bukanlah sebuah keharusan bahwa seseorang atau sesuatu untuk memiliki niat membantu kita agar kita dapat mendapat bantuan dari mereka. Matahari, misalnya, tidak memiliki niat membantu kita tapi semua orang di bumi mendapat manfaat dari cahaya dan kehangatannya. Semua hanya tergantung pada bagaimana kita memandang suatu kondisi. Jika kita mendapat pelajaran yang penting dari seseorang atau pengalaman tertentu, bahkan pengalaman yang menyakitkan, maka itu dapat membantu kita, meskipun tidak melibatkan niat sama sekali.

Situasi-situasi yang sulit juga memberikan kita kesempatan untuk belajar dan berupaya mengembangkan kesabaran kita. Kesabaran adalah aset yang berharga, karena dapat membuat kita mampu tetap damai dan bergembira, dalam kondisi apa pun yang terjadi. Kita semua memiliki kesabaran, tapi kesabaran kita masih terbatas, dan ketika seseorang memaksa kita melewati batas tersebut, kita akan marah. Jadi, kita harus selalu berupaya memperluas batasan-batasan kesabaran kita, dan orang yang menyakiti dan mengecewakan kita memberikan kita kesempatan yang baik untuk melakukan hal tersebut. Situasi yang sulit adalah ujian yang berharga. Jika kita tidak pernah melewati ujian seperti ini, kita mungkin akan menipu diri sendiri dengan berpikir: "Saya adalah seseorang yang sangat sabar. Tidak ada yang dapat membuat saya marah." Akan tetapi pikiran seperti itu justru menghambat perkembangan spiritual kita. Marah membuat kita sadar bahwa kita tidaklah sesabar yang kita pikirkan! Sehingga akhirnya kita dapat berkata dengan rendah hati pada diri kita sendiri: "Sekarang saya dapat melihat bahwa saya masih memiliki begitu banyak amarah, dan saya perlu berupaya lebih keras lagi untuk mengembangkan kesabaran."

Jadi, itulah alasan mengapa seseorang yang menyakiti dan mengkhianati kita itu seperti guru. Ia mengajarkan pada kita bahwa kita masih punya jalan yang panjang untuk menyempurnakan cinta dan kesabaran kita. Dia juga memberikan kesempatan pada kita untuk berlatih meningkatkan cinta dan kesabaran tersebut.

Sajak Ketujuh:
Praktik Menerima dan Memberi

Singkatnya, aku akan menawarkan baik langsung maupun tidak langsung,
Segala manfaat dan kebahagiaan kepada semua makhluk, yang telah menjadi ibuku di kehidupan ini dan masa lampau.
Aku akan berlatih secara diam-diam untuk menanggung,
Semua penderitaan dan perbuatan jahat mereka.

Sajak ini menggambarkan latihan yang disebut *menerima dan memberi* atau *tong len (Wylie: gtong len)* dalam Bahasa Tibet. Ini adalah teknik meditasi ampuh yang digunakan oleh makhluk-makhluk yang mengambil jalur Boddhisatwa untuk memperkuat cinta dan belas kasih mereka serta membangkitkan tekad mereka untuk mencapai pencerahan. Teknik meditasi ini dilakukan dengan memvisualisasikan diri menerima penderitaan orang lain, dan memberikan kebahagiaan serta sifat-sifat baik dari dirinya kepada orang lain.

Bagaimana proses latihan ini berjalan? Hambatan utama dalam mengembangkan cinta, belas kasih serta tekad untuk mencapai pencerahan adalah sikap menyayangi diri yang berlebihan. Apa yang dimaksud sikap menyayangi diri yang berlebihan? Sikap ini adalah kecendurungan yang biasa kita semua miliki untuk mengutamakan kebahagiaan, kesejahteraan, kebutuhan, dan keinginan kita sendiri serta mengabaikan kebahagiaan dan kesejahteraan makhluk-makhluk lain. Sikap ini adalah pemikiran: "Saya ingin berbahagia dan tidak ingin

menderita, tapi saya tidak peduli tentang kebahagiaan dan penderitaan orang lain." Sikap ini harus diputar balik jika kita ingin mencapai pencerahan, dan praktik *menerima dan memberi* adalah cara yang sangat efektif untuk perlahan-lahan mengatasi sikap menyayangi diri yang berlebihan serta mengembangkan pemikiran yang sebaliknya: pemikiran yang menyayangi makhluk lain.

Ketika kita melakukan praktik *menerima dan memberi*, praktik menerima biasanya dilakukan terlebih dahulu. Hal ini karena merupakan sesuatu yang sulit bagi seseorang untuk benar-benar bahagia saat mereka sedang menderita. Misalnya, seseorang yang sakit parah akan sulit menikmati hal-hal yang biasanya memberikan kegembiraan untuknya sampai ia benar-benar sembuh. Oleh karena itu, pertama-tama kita perlu melepaskan penderitaan orang tersebut terlebih dahulu, dan kemudian memberikan kebahagiaan pada mereka. Kita mulai dengan memeditasikan berbagai penderitaan yang dirasakan oleh orang lain, seperti penyakit dan penderitaan, penuaan dan kematian, kegagalan, ketidakpuasan, rasa takut, sedih dan lain-lain, kemudian memunculkan keinginan yang kuat, penuh belas kasih untuk semua makhluk agar terbebas dari penderitaan-penderitaan tersebut. Kemudian kita menjalankan langkah lebih lanjut dan memunculkan keinginan untuk benar-benar menerima penderitaan mereka ke dalam diri. Dengan pikiran penuh belas kasih ini, kita memvisualisasikan semua penderitaan mereka dalam bentuk asap hitam, kemudian kita membayangkan bahwa kita menghisap semua asap hitam tersebut ke dalam hati kita. Di dalam hati kita, kita memvisualisasikan sikap menyayangi diri berlebihan yang kita miliki sebagai sebuah batu atau titik hitam. Ketika asap hitam yang berisi penderitaan orang lain dihisap ke dalam titik hitam ini dalam hati kita, titik tersebut semakin mengecil hingga akhirnya menghilang. Pada saat itu kita merasa gembira, karena berpikir bahwa sekarang semua makhluk telah terbebas dari penderitaan mereka dan sikap mencintai diri kita telah berhasil ditundukkan.

Awalnya, mungkin sulit untuk berkehendak dengan ikhlas untuk menerima semua penderitaan makhluk lain. Kita mungkin merasa: "Saya bahkan tak mampu mengatasi masalah saya sendiri, bagaimana mungkin saya bisa menerima penderitaan orang lain?" Oleh karena itu, sering kali disarankan untuk mulai praktik *menerima dan memberi* dengan menerima penderitaan kita sekarang maupun di masa yang akan datang. Caranya sama seperti di atas, tapi tidak memfokuskan pada penderitaan makhluk lain, kita memfokuskan pada masalah dan kesulitan yang saat ini sedang kita hadapi dalam hidup. Kita memvisualisasikan menerima semua masalah tersebut ke dalam hati kita dan membayangkan bahwa dengan melakukan hal tersebut, kita mengurangi dan menghancurkan keegoisan kita. Lalu kita membayangkan masalah-masalah yang akan kita hadapi di masa yang akan datang—seperti penyakit, kehilangan orang yang kita cintai, konflik dengan orang-orang lain, frustasi dan kekecewaan, menjadi tua dan akhirnya meninggal—dan melakukan visualisasi seperti cara sebelumnya. Setelah kita dapat merasa terbiasa untuk menerima dan mengubah penderitaan kita sendiri, kita dapat lanjut untuk memvisualisasikan menerima penderitaan orang-orang yang dekat dengan kita, seperti orang tua, sanak saudara, dan sahabat-sahabat. Akhirnya kita akan mampu menerima penderitaan orang yang tidak kita kenal dan bahkan pada mereka yang tidak kita suka.

Ada cara yang mudah untuk mempraktikkan "menerima" yang dapat digunakan setiap kali kita menghadapi masalah—baik masalah tersebut berupa sakit fisik maupun penyakit, atau masalah emosional seperti kesepian, takut, sakit hati, sedih dan lain sebagainya. Biasanya kita merasakan penolakan terhadap masalah atau pengalaman tidak menyenangkan lainnya, dan berharap hal tersebut akan menghilang secepat mungkin. Kita mungkin juga dapat terperangkap dalam rasa meyayangi diri, dan merasa seakan-akan kita adalah satu-satunya orang di dunia ini yang mengalami penderitaan. Sikap seperti ini hanya akan memperbesar masalah yang sudah ada, dan menciptakan banyak ketegangan dalam pikiran kita. Daripada berpikiran seperti itu, kita dapat

memanfaatkan masalah tersebut untuk membuka hati kita dan mengembangkan belas kasih. Mulailah dengan berpikir: "Saya bukanlah satu-satunya orang yang memiliki masalah seperti itu. Ada banyak orang lain, banyak makhluk hidup lain, yang juga mengalami masalah serupa—bahkan ada yang masalahnya jauh lebih berat dibandingkan masalah saya." Renungkanlah hal tersebut untuk beberapa waktu—coba lihat mungkin kamu dapat merenungkan masalah yang konkret dan spesifik, lalu renungkan: "Betapa bahagia jika semua orang dan makhluk tersebut dapat terbebas dari penderitaan ini." Benar-benar rasakan keinginan penuh belas kasih itu, berikutnya, bulatkan tekad untuk menerima masalah Anda sendiri atas nama semua makhluk hidup lain:"Saya menerima masalah ini, penderitaan ini dan dengan penerimaanku ini, semoga semua makhluk lain terbebaskan dari masalah dan penderitaan mereka." Metode ini sangat ajaib—metode ini menghadirkan kedamaian dan keterbukaan dalam pikiran kita, meringankan penderitaan kita dan memperluas belas kasih kita pada makhluk lain.

Jika kita merasa sulit untuk memahami bagaimana cara memunculkan keinginan menerima penderitaan makhluk lain, kita dapat merenungkan tentang perasaan orang tua ketika mereka melihat anaknya menderita. Orang tua memiliki cinta dan rasa sayang yang begitu besar pada anak-anaknya sehingga mereka tidak akan tahan melihat anaknya menderita. Mereka mungkin akan merasa: "Semoga saya dapat menanggung penderitaan anak saya. Saya lebih baik menanggung penderitaan itu sendiri daripada melihat anak saya menderita!" Ketika seorang ibu atau ayah memiliki cinta seperti ini, mereka akan rela mengorbankan kebahagiaan mereka sendiri agar anaknya dapat terbebas dari penderitaan. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya cinta dan belas kasih yang kuat, orang akan mampu membangkitkan pemikiran yang tidak mementingkan diri sendiri seperti yang disampaikan pada sajak ini. Kenyataannya, kita semua memiliki potensi seperti ini. Kita semua dapat mengembangkan cinta dan belas kasih yang universal, dan kita semua dapat mengembangkan keinginan yang tulus untuk menerima

penderitaan makhluk lain dan mempersembahkan kebahagiaan kita pada mereka. Semua hanya tergantung apakah kita melatih pikiran kita atau tidak.

Setelah kita memvisualisasikan membebaskan semua makhluk dari penderitaan mereka dengan menerima penderitaan-penderitaan tersebut ke dalam diri kita yang kemudian menghancurkan sikap menyangi diri sendiri yang kita miliki, selanjutnya kita melatih untuk "memberi". Agar praktik "memberi" tersebut dapat kuat maka pertama-tama kita perlu melakukan meditasi cinta kasih, mengembangkan keinginan agar semua makhluk berbahagia dan memiliki sebab-sebab kebahagiaannya. Kita melatih meditasi cinta kasih hingga kita benar-benar dapat merasakan cinta kasih tersebut sangat kuat sehingga kita memiliki keinginan untuk mempersembahkan kebahagiaan kita pada makhluk lain. Pada praktiknya, meditasi yang kita lakukan ini dimulai dengan memvisualisasi segala hal baik yang kita miliki—kebahagiaan, sifat-sifat baik, kebijaksanaan dan kumpulan kebajikan—dalam bentuk cahaya. Lalu kita memvisualisasikan mengirimkan cahaya ini pada makhluk lain dan ketika cahaya itu mencapai mereka, cahaya itu berubah menjadi apa pun yang mereka perlukan agar berbahagia: makanan bagi mereka yang kelaparan, uang untuk yang miskin, obat untuk yang sakit, sahabat untuk yang kesepian, dan seterusnya. Karena setiap orang membutuhkan Dharma agar mampu mencapai kebahagiaan tertinggi, kebahagiaan paling sempurna yang didapat dari pencerahan, kita juga memvisualisasikan cahaya tersebut berubah menjadi ajaran Dharma dan memvisualisasikan bahwa dengan menerima ajaran tersebut, makhluk-makhluk itu mencapai seluruh tahap realisasi menuju pencerahan. Lalu kita memeditasikan rasa bahagia yang luar biasa, dengan berpikir bahwa semua makhluk sekarang telah benar-benar puas dan benar-benar bahagia.

Anda mungkin penasaran mengapa sajak ini menulis: "Semua makhluk adalah ibu-ibuku." Ini mengacu pada konsep bahwa setiap makhluk hidup sudah pernah menjadi ibu kita—tentu saja tidak dalam

kehidupan ini, tapi dalam kehidupan-kehidupan kita sebelumnya, yang dikatakan tidak terhitung banyaknya dan tanpa awal. Kenyataannya, kita sudah pernah memiliki semua jenis hubungan dengan setiap makhluk di dunia ini, tapi hubungan ibu dan anak ditekankan di sini karena, umumnya, ibu kita adalah orang yang lebih penting dan juga lebih menyayangi kita dibandingkan yang lainnya. Dia telah melahirkan kita, memberi kita makan, merawat kita dengan cinta kasih dan kasih sayang, melindungi kita dari bahaya, mengajarkan pada kita keterampilan-keterampilan dasar seperti berjalan dan bicara, dan seterusnya. Begitu kita menyadari betapa luasnya kasih sayang ibu kita, dan berpikir bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu kita, kita akan merasa lebih dekat dengan mereka, dan akan memiliki keinginan untuk membalas kebajikan mereka semampu kita.

Ketika kita sudah terbiasa dengan praktik *menerima dan memberi*, kita dapat mengkombinasikannya dengan napas kita: begitu kita menarik napas, kita memvisualisasikan menerima penderitaan makhluk lain, dan ketika kita menghembuskan napas kita memberikan kebahagiaan kita pada makhluk lain. Ini adalah praktik tingkat lanjut dan merupakan cara untuk menghasilkan jasa kebaikan yang besar dan membuat kita semakin mendekati pencerahan dalam setiap hembusan napas!

Anda mungkin bertanya-tanya: "Dengan mempraktikkan hal ini, apakah saya akan menerima penyakit orang lain? Dan apakah saya benar-benar dapat memberikan kebahagiaan pada mereka yang tidak bahagia?" Jawabannya adalah, hal tersebut tidak mungkin terjadi. Berdasarkan hukum sebab akibat atau karma, kita bertanggung jawab atas perbuatan kita sendiri demikian juga dengan kebahagiaan dan penderitaan kita. Tidak ada seorangpun yang dapat mengambil karma buruk dan penderitaan orang lain atau memberikan karma baik dan kebahagiaannya. Jika hal itu mungkin, maka Buddha pasti sudah mengambil semua penderitaan kita dan memberikan kita kedamaian sejati yang didapat dari pencerahan sejak dulu kala! *Menerima dan memberi* dipraktikkan untuk

melatih pikiran kita: untuk mengembangkan belas dan cinta kasih, dan untuk mengatasi sikap menyayangi diri sendiri. Dengan mengembangkan pikira kita seperti ini, nantinya kita akan mencapai pencerahan dan akan memiliki energi tanpa batas yang dapat kita gunakan untuk membantu dan membimbing makhluk lain menuju pembebasan dari penderitaan, karma, dan pandangan keliru. Walaupun demikian, dengan mempraktikkan *menerima dan memberi* dengan belas kasih dan cinta kasih yang ikhlas, kita mungkin dapat sedikit meringankan penderitaan mereka, dan membantu mereka agar dapat merasa lebih tenang dan damai.

Dengan memiliki hati yang penuh belas kasih dan rasa bertanggung jawab atas kebahagiaan semua makhluk maka seseorang dapat menemukan kebahagiaan dari kehidupan, kegembiraan sejati kehidupan, arti sejati kehidupan; seseorang dapat merasakan kedamaian dan kebahagiaan sejati dalam hatinya.

Lama Zopa Rinpoche

Sajak Kedelapan:
Semua Fenomena Memiliki Sifat Sejati Ilusi

Semoga praktik ini tidak tercela,
Oleh noda delapan dorongan duniawi.
Dengan melihat semua fenomena sebagai ilusi,
Semoga aku terbebas dari cengkraman kemelekatan

Terdapat dua ajaran Buddhis yang sangat penting yang terkandung dalam sajak tersebut. Ajaran pertama adalah tentang perlunya menjaga kemurnian praktik Dharma kita, bebas dari delapan dorongan duniawi. Ajaran yang kedua adalah pemahaman tentang sifat sejati dari semua fenomena—bahwa semua fenomena hanya ilusi. Dengan memahami sifat ilusi dari segala fenomena, maka hal tersebut akan membebaskan kita dari emosi dan karma yang mengganggu, lalu kita akan mampu membantu makhluk lain seperti kita untuk ikut terbebas.

Apa yang dimaksud dengan delapan dorongan duniawi? Dorongan ini merupakan kekhawatiran mengenai mendapatkan dan kehilangan, pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan, dipuji dan dicela, keinginan memiliki reputasi yang baik dan tidak ingin memiliki reputasi yang buruk. Ketika kita memiliki delapan dorongan ini, kita merasa bahagia saat menerima atau memiliki barang-barang tertentu, tidak bahagia ketika kehilangan atau tidak mendapatkan apa yang kita inginkan; bahagia ketika kita mengalami sesuatu yang menyenangkan, tidak bahagia ketika kita mengalami sesuatu yang menyakitkan atau tidak

menyenangkan; bahagia ketika seseorang memuji kita, tidak bahagia ketika kita disalahkan atau dikritik; bahagia ketika reputasi kita baik, tidak bahagia ketika reputasi kita buruk atau kita tidak dikenal.

Delapan dorongan ini dapat diringkas menjadi dua sikap: terikat pada apa yang menyenangkan dan menolak atau takut pada apa yang tidak menyenangkan. Artinya, setiap kali kita berhadapan atau memperoleh sesuatu yang menyenangkan, pikiran kita merasa bahagia dan senang kemudian menjadi terikat pada apa pun yang menghasilkan kesenangan itu, baik itu seseorang, sebuah objek atau sebuah pengalaman. Sebaliknya, ketika kita berhadapan dengan seseorang atau sesuatu yang tidak baik, jelek, menakutkan, atau tidak menyenangkan, pikiran kita merasa tidak bahagia, kesal, atau marah dan menolak objek tersebut.

Salah satu contoh terbaik dari hal ini adalah reaksi kita pada kritik dan pujian. Ketika orang lain menunjukkan sifat-sifat baik kita, atau berkata pada kita bahwa kita telah mengerjakan sesuatu dengan sangat baik, kita merasa bahagia. Pikiran kita melambung tinggi dan kita merasa senang dan gembira. Akan tetapi, ketika kita menghadapi hal yang sebaliknya—kritik, fitnah, atau hinaan—apa yang terjadi? Pikiran kita jatuh dan kita merasa tertekan, tidak bahagia, dan menjadi negatif. Bahkan kita mungkin marah dan ingin mencelakai orang yang mengkritik kita.

Mendapatkan dan kehilangan sesuatu juga adalah kekhawatiran utama lainnya. Ketika seseorang memberikan hadiah pada kita, ketika kita berbelanja dan membeli sesuatu yang bagus untuk diri kita sendiri, atau ketika kita memperoleh sesuatu yang kita inginkan, misalnya kenaikan gaji, kita merasa bahagia, gembira, dan menjadi terikat pada objek atau orang yang memberikannya. Tapi ketika kita tidak memperoleh apa yang kita inginkan, atau kehilangan sesuatu yang kita sayangi, pikiran kita jatuh dan kita tidak bahagia, tertekan, dan marah.

Inilah yang dimaksud delapan dorongan duniawi: terlalu khawatir pada hal-hal baik atau buruk yang terjadi dalam kehidupan kita. Apa salahnya berpikiran seperti itu? Jika kita membiarkan pikiran kita dipengaruhi oleh delapan kekhawatiran ini, maka kebahagiaan kita akan bergantung pada kondisi-kondisi yang tidak dapat kita kendalikan, contohnya, pemikiran atau ucapan orang lain mengenai diri kita, ataupun tentang kejadian yang menyenangkan atau tidak menyenangkan yang terjadi pada kita. Akibatnya, pikiran dan perasaan kita akan selalu terombang-ambing, naik dan turun seperti sebuah *yo-yo*—satu saat bahagia, saat berikutnya tidak bahagia; satu saat dipenuhi cinta dan belas kasih, saat berikutnya dipenuhi amarah dan kebencian. Delapan dorongan ini menyebabkan pikiran kita tegang dan dipenuhi ketakutan; kita takut kehilangan hal-hal yang membuat kita melekat dan bertemu dengan hal-hal yang tidak kita suka. Delapan dorongan ini juga cenderung mendorong sikap mementingkan diri sendiri—sikap itu hanya mempedulikan untuk mendapat apa yang "*aku*" inginkan, dan menghindari apa yang *"aku"* benci—dan hal itu adalah hambatan dalam mengembangkan perhatian yang tulus pada makhluk lain. Delapan dorongan duniawi tersebut membuat kita terperangkap dalam pengalaman dan hal-hal lain yang tidak kekal, dan harus kita tinggalkan ketika kita meninggal. Terlebih lagi, di bawah pengaruh dorongan ini, kita dapat bertindak kurang bijak, seperti berpura-pura, berbohong untuk mendapat perhatian atau pujian dari orang lain, atau mencuri barang-barang yang kita inginkan tapi tidak mampu kita beli. Oleh karena itu, delapan dorongan duniawi merupakan salah satu sumber masalah dalam hidup kita dan juga merupakan hambatan bagi perkembangan spiritual kita.

Ini bukan berarti bahwa kita salah jika menikmati kesenangan dan tidak menginginkan penderitaan. Tidak ada yang salah dengan pengalaman yang menyenangkan, hubungan yang baik, reputasi yang bagus, uang, atau memiliki harta. Masalahnya adalah kemelekatan kita terhadap benda-benda tersebut. Kemelekatan adalah keadaan mental

yang cenderung membesar-besarkan kelebihan orang atau objek tertentu, melupakan sisi buruk mereka, tenggelam dalam khayalan tentang mereka, dan keinginan untuk tidak pernah terpisah dari mereka. Oleh karena itu, kemelekatan bersifat tidak realistik, dan menyebabkan masalah seperti perasaan memiliki yang berlebihan, perasaan kecewa ketika segala sesuatu tidak sesuai dengan yang kita bayangkan, dan merasa sedih ketika kita kehilangan hal tersebut yang membuat kita melekat. Yang kita inginkan adalah kebahagiaan, tapi kemelekatan sesungguhnya merupakan sebuah hambatan untuk itu. Hal tersebut membuat pikiran kita kacau dan tegang, sehingga kita tidak mampu relaks dan benar-benar menikmati sebuah pengalaman ataupun kehadiran seseorang. Jadi, masalahnya bukan terletak pada pengalaman yang menyenangkan itu, masalahnya adalah kemelekatan kita pada hal tersebut.

Kita perlu benar-benar waspada jika delapan dorongan duniawi mulai mempengaruhi praktik Dharma kita. Contohnya, kita ingin agar orang lain kagum pada pengetahuan Dharma kita, oleh kesabaran kita atau ketekunan kita dalam menjalankan sila, oleh jumlah uang yang kita sumbangkan untuk amal atau jumlah waktu yang kita habiskan untuk melakukan pekerjaan sosial. Kita berharap orang lain akan memperhatikan betapa lama kita mampu duduk bermeditasi dengan punggung yang benar-benar lurus, terlihat damai dan indah seperti Buddha. Kita sangat bersemangat ketika praktik kita berjalan lancar, tapi ketika kita menemui hambatan dalam praktik, kita menjadi tertekan dan patah semangat, bahkan kemudian berpikir ingin menyerah. Semua ini adalah tanda-tanda bahwa delapan dorongan duniawi telah mengencerkan praktik Dharma kita. Ketika hal ini terjadi, artinya praktik kita telah tercemar atau "dikotori", dan menyebabkan lebih banyak kebingungan dan penderitaan, daripada kedamaian, kebahagiaan, dan perkembangan spiritual.

Jadi, apa yang harus kita lakukan ketika kita mulai menyadari bahwa kekhawatiran duniawi tersebut muncul dalam pikiran kita? Pertama-tama,

kita tidak boleh marah pada diri kita sendiri dengan berpikir: "Oh, saya adalah orang yang sangat jahat, memiliki kekhawatiran seperti ini!" Sebaliknya kita harus bahagia karena kita sudah mampu menyadari munculnya masalah yang tidak kita sadari sebelumnya. Sekarang kita dapat berusaha mengatasi masalah itu: kita dapat mengubah pikiran kita dan mengembangkan sikap yang lebih positif dan realistik.

Penawar terbaik dari delapan dorongan duniawi adalah merenungkan ketidakkekalan: sifat alami segala sesuatu yang selalu berubah. Semua pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dalam hidup ini tidaklah kekal—mereka hanya bertahan sebentar kemudian menghilang. Jadi, tidaklah bijak untuk terikat pada apa yang menyenangkan, berharap hal itu akan bertahan selamanya, atau marah jika mengalami hal yang tidak menyenangkan, karena hal itu juga akan segera menghilang. Lebih jauh lagi, hidup kita juga tidak kekal: kita akan mati suatu hari nanti dan ketika kita mati, segala sesuatu dalam hidup ini—hubungan, harta milik, ingatan tentang kejadian menyenangkan dan tidak menyenangkan, reputasi dan lain sebagainya—akan menjadi kabur dan menghilang bagaikan mimpi kita kemarin malam.

Seorang praktisi Dharma belajar untuk berpikir seperti ini: "Kehidupanku akan berakhir suatu hari. Aku akan mati dan meninggalkan segalanya: orang yang aku cintai, harta milik, pekerjaan, reputasi, semua pengalaman-pengalamanku, bahkan tubuhku. Hanya pikiranku yang akan terus ada untuk menjalani kehidupan yang akan datang. Untuk memastikan agar pikiranku mampu tetap damai dan positif pada saat-saat kematianku, mengalami perpindahan yang lancar menuju kehidupan berikutnya, dan memperoleh kelahiran kembali di alam bahagia, aku harus belajar mengatasi kondisi pikiran negatif yang mengganggu, seperti kemelekatan dan penolakan. Aku harus mempraktikkan Dharma dengan murni, tanpa tercemari delapan dorongan duniawi.

Ajaran kedua yang terkandung dalam sajak ini adalah bahwa semua fenomena bersifat seperti ilusi. Hal ini mengacu pada ajaran Buddha tentang kekosongan (sunyata), juga dikenal sebagai "tanpa diri". Kekosongan adalah cara sebenarnya, cara yang tepat untuk melihat keberadaan segala sesuatu: diri sendiri, semua orang dan makhluk hidup lain, semua fenomena yang terbentuk. Itu adalah sifat sejati yang paling hakiki dari segala sesuatu. Kekosongan bukanlah sesuatu yang berada sangat jauh atau berada di atas awan; kita tidak harus pergi ke tempat seperti gunung Himalaya untuk menemukannya. Kekosongan ada di sini, di saat ini: kekosongan adalah sifat alami dari tubuh dan batin kita, pemikiran dan perasaan kita, dan semua orang serta segala sesuatu di sekeliling kita.

Kekosongan tidak sama dengan tidak ada; hal ini bukan berarti bahwa segala sesuatu sama sekali tidak ada. Objek-objek tersebut sesungguhnya ada, tapi mereka tidak berwujud seperti objek yang kita pikirkan. Pikiran kita menangkap kondisi mewujud tersebut sebagai objek yang kita persepsikan—seperti sebuah lapis tambahan di atas apa yang sesungguhnya ada—kemudian kita mempercayai bahwa segala sesuatu itu memang mewujud dengan cara seperti itu. Akan tetapi, mereka sesungguhnya adalah *kosong,* karena cara mewujud yang kita tangkap itu salah dan keliru. Cara mewujud yang keliru ini disebut *keberadaan yang permanen*, *keberadaan mandiri*, atau *keberadaan sejati*. Artinya kita berpandangan bahwa segala sesuatu adalah kekal, mandiri, mewujud dari bagiannya sendiri ke dalam dirinya sendiri. Jika kita dengan teliti menganalisis, kita akan mampu melihat bahwa segala sesuatu sesungguhnya tidak seperti itu—bahwa keberadaan yang seperti itu salah, hanya sebuah ilusi.

Kita ambil contoh sebuah bunga. Ketika kita masuk ke dalam sebuah ruangan dan melihat setangkai bunga dalam vas, kita secara naluri menganggap bunga tersebut sebagai sesuatu yang permanen, tidak berubah, muncul secara mandiri, seakan-akan kemunculan bunga

tersebut tidak saling bergantung dengan hal lain. Bunga itu tampak bergitu nyata, benar-benar ada, di sana, ada secara mandiri—hampir seakan-akan berkata: "Saya adalah sebuah bunga. Saya selalu berada di sini dan selalu akan berada di sini, persis seperti ini, tak akan berubah!" Inilah bagaimana bunga tersebut tampak dalam pikiran kita dan kita percaya bunga tersebut tampil seperti itu. Akan tetapi, penampilan bunga yang seperti itu dengan cara yang sesungguhnya bunga tersebut mewujud sesungguhnya berbeda. Kenyataannya, bunga tersebut tidaklah kekal, ia bergantung pada berbagai sebab dan kondisi, dan tidak muncul dengan sendirinya. Kemunculan bunga tersebut membutuhkan kehadiran biji, tanah, air, dan sinar matahari. Dia tumbuh sedikit demi sedikit, ketika telah mekar dengan sempurna, seseorang memotong dan meletakkannya dalam vas. Kehadirannya juga bergantung pada bagian-bagiannya: batang, kelopak, daun, bahkan sel dan atom yang membentuknya. Pada saat bunga tersebut baru dipotong, bunga itu masih segar dan indah tapi seiring dengan berjalannya waktu, dia akan mengering dan akan berubah warna menjadi coklat, kemudian dia akan mati dan dibuang. Ini adalah kisah sejati bunga itu, tapi hal ini bukanlah yang kita pikirkan ketika kita melihatnya sehari-hari. Ketika kita melihatnya sehari-hari, dia tampak kekal, tidak pernah berubah dan mandiri dari apa pun juga.

Lebih jauh lagi, pikiran kita memahami objek bunga tersebut dari sudut padangannya sendiri, tidak menyadari bahwa "bunga" hanyalah sebuah nama yang diberikan oleh orang-orang pada fenomena tertentu dengan karakteristik tertentu, dan bahwa orang-orang dengan bahasa berbeda akan menyebutnya dengan nama yang berbeda. Jadi, walaupun bunga itu tampaknya nyata, solid, kekal, dan muncul akibat dirinya sendiri, ketika kita menyelidiki dan mencari bunga tersebut, bunga tersebut tidak dapat ditemukan. Bunga itu hanya sebuah ilusi—seperti sebuah mimpi atau pelangi. Dia tampak, tapi mewujud seperti yang terlihat. Akan tetapi ini bukan berarti bahwa bunga itu sama sekali tidak ada. Bunga itu *ada*—sebuah kumpulan tak kekal dari bagian-bagian lain yang muncul karena adanya sebab dan kondisi yang sesuai, dia selalu

berubah dan akan hilang nantinya, dan pada objek tersebutlah kita beri nama "bunga". *Bunga seperti itulah yang ada*, bukan bunga yang kekal, yang keberadaannya terbebas dari peran makhluk lain, yang kita lihat dan pegang erat-erat saat berkata: "Oh, bukankah bunga itu indah!"

Dengan cara yang sama, segala hal tampak kekal, memiliki sifat dasar yang terpisah, mandiri, tapi ketika kita memeriksa dengan lebih teliti, kita akan menyadari bahwa segala sesuatu mewujud dengan cara yang sama sekali berbeda, dan sebenarnya, itulah keberadaan mereka yang sebenarnya, sifat alami mereka: kosong dari keberadaan yang permanen.

"Lalu kenapa?" Anda mungkin bertanya. "Untuk apa aku memperhatikan hal ini?" Kita harus memperhatikan hal ini karena kecenderungan ini untuk mempersepsikan, percaya, dan memegang dengan kukuh pemahaman bahwa sesuatu adalah benar-benar ada atau memiliki sifat dasar mewujud dengan permanen adalah salah satu akar dari semua masalah kita. Ketakutan, kekhawatiran, frustasi, ketidakpuasan, kesepian, kesedihan, rasa sakit, dan berbagai masalah, penderitaan pikiran serta tubuh lain yang kita alami disebabkan oleh sikap tersebut, yang dalam ajaran Buddha dikenal sebagai, "Ketidaktahuan yang memegang teguh keyakinan mengenai adanya diri." Kita semua memiliki kemampuan menikmati kedamaian, ketenangan mulia, kebijaksanaan, dan kebebasan dari segala penderitaan—keadaan pencerahan atau kebuddhaan—tapi kita tidak mampu mencapai hal ini selama pikiran kita masih terperangkap dalam ketidaktahuan, dan tidak mengerti sifat alami segala sesuatunya.

Ketidaktahuan yang memegang teguh keyakinan mengenai adanya diri tersebut mengakar kuat dalam pandangan kita terhadap segala sesuatu. Kita menganggap diri kita mewujud dengan permanen—kita terikat erat pada pandangan yang menyesatkan tentang adanya diri yang kekal, yang keberadaannya tidak berkaitan dengan makhluk lain. Kita bertahan pada konsep-konsep tentang diri sendiri, percaya bahwa kesalahan-kesalahan yang kita perbuat di masa lalu telah menjadi bagian

permanen dari kepribadian kita. *Kesalahan-kesalahan permanen* ini menjadi sumber dari sikap rendah diri atau bahkan sikap membenci diri sendiri, menghalangi potensi kita untuk menjadi murni, sempurna, dan bebas—makhluk yang tercerahkan. Semua ini muncul dari persepsi yang salah akibat ketidaktahuan.

Terlebih lagi, kita cenderung menyayangi keyakinan kita akan adanya diri, seakan-akan hal itu adalah inti dari jagad raya ini. Karena perasaan terpusat pada diri ini, kita mengembangkan keinginan dan keterikatan pada orang dan hal-hal yang membuat kita bahagia dan memperkuat keyakinan kita akan adanya diri, kita menolak dan takut pada orang-orang dan hal-hal yang membuat kita menjadi cemas atau mengancam keyakinan kita akan adanya diri, dan kita bersikap tidak peduli pada apa pun, siapapun yang baik tidak membantu maupun yang tidak membahayakan kita. Percaya bahwa semua orang dan objek itu juga benar-benar ada, permanen, dan kemunculannya tidak saling berkaitan dengan hal lain akan semakin meningkatkan sikap-sikap kemelekatan dan penolakan kita. Sikap-sikap ini mengganggu pikiran dan mendorong kita melakukan perbuatan atau karma buruk, seperti menyakiti musuh kita, dan berbohong atau mencuri untuk memperoleh keuntungan bagi diri sendiri atau mereka yang kita cintai, dan karma ini akan menjadi penyebab penderitaan dan masalah-masalah di masa yang akan datang. Ketidaktahuan yang memegang teguh keyakinan akan adanya diri juga merupakan penyebab utama yang membuat kita terus menerus berputar dalam samsara, siklus kematian dan kelahiran kembali.

Inilah alasan mengapa kita perlu memperhatikan kecenderungan kita yang melihat segala sesuatu tampak nyata atau mewujud dengan permanen. Ini jugalah alasan mengapa kita harus belajar melihat segala sesuatu dengan cara yang tepat, sebagai sesuatu yang kosong dari wujud yang permanen dan independen, atau seperti yang ditulis di sajak ini, yaitu sebagai "ilusi". Mungkin cara mudah untuk memahami hal ini adalah dengan merenungkan analogi sebuah pelangi. Sebab adanya

kondisi tertentu di atmosfer dan peran cahaya matahari serta hujan, sebuah pelangi muncul di langit. Walaupun dia tampak begitu nyata sehingga kita ingin menyentuhnya, kenyataannya dia tidak nyata, hanya bersifat sementara, dan bergantung sepenuhnya pada sebab dan kondisi tertentu. Ia bertahan sebentar lalu menghilang. Segala sesuatu, semua fenomena berkondisi—baik yang memiliki jiwa ataupun tidak—bisa dicontohkan seperti sebuah pelangi. Walaupun kebanyakan fenomena tersebut dapat bertahan lebih lama dari sebuah pelangi, cara mereka mewujud sama seperti pelangi: mereka muncul akibat bersatunya sebab dan kondisi tertentu, bertahan sebentar, dan kemudian, sekali lagi karena sebab dan kondisi tertentu, mereka tidak lagi ada. Jadi, seperti sebuah pelangi, mereka juga ilusi, kosong dari wujud yang kekal, mandiri, atau memiliki sifat dasar yang terpisah.

Mengingat bahwa segala sesuatu adalah ilusi, seorang bodhisattwa bertekad untuk praktik Dharma, jalur menuju pencerahan, tanpa terikat pada pikiran bahwa siapapun atau apa pun adalah benar-benar nyata. Dengan cara ini Bodhisattwa itu dapat membebaskan dirinya sendiri dari keadaan pikiran dan karma yang mengganggu—penyebab semua penderitaan dalam penjara samsara—dan berusaha untuk membantu semua makhluk hidup lain untuk menjadi seperti dirinya yang terbebaskan.

Seluas ruang terbentang
Selagi masih ada makhluk hidup,
Selama itu pula aku akan tetap tinggal di dunia ini
Untuk mengusir penderitaan dari dunia ini.

Shantideva

Kesimpulan

Tujuan saya menjelaskan Delapan Sajak ini adalah untuk menunjukkan hubungan yang erat antara tulisan kecil yang berharga ini, yang berasal dari zaman dan kebudayaan lain, untuk hidup kita di saat ini. Berdasarkan pengalaman saya, saya sadar bahwa sajak-sajak tersebut sangat membantu. Semua sajak itu mengajarkan pada kita cara pandang dan cara bereaksi terhadap keadaan sulit, sehingga pada tempat yang dipenuhi perasaan cemas dan sedih, kita mampu tetap tenang, jernih, dan berbelas kasih. Mempraktikkan sajak-sajak tersebut membutuhkan keberanian dan kegigihan, tapi jika kita mampu melakukannya, kita akan berkembang dengan sangat baik dalam kebijaksanaan dan kemampuan mengatasi ego akan berkembang. Saya yakin bahwa, jauh di dalam lubuk hati kita, itulah yang kita inginkan.

Dalam upacara puja, *Guru Puja,* singkatnya dikatakan bahwa: mereka yang naif hanya berupaya untuk kepentingan mereka sendiri. Sedangkan para Buddha berupaya untuk kesejahteraan makhluk lain. Dengan pikiran yang mengerti perbedaan antara ketidaksempurnaan diri sendiri dan kelebihan-kelebihan makhluk lain. Kami memohon berkahmu agar kami mampu saling memberi serta memandang setara antara diri kami sendiri dengan makhluk lainnya.

Saling memberi dan memandang setara antara diri sendiri dengan makhluk-makhluk lainnya melibatkan tekad untuk mengubah sikap dan fokus kita dari terpusat pada diri sendiri dan menyayangi diri sendiri menjadi menyayangi makhluk lain. Kita dapat memiliki tekad seperti ini dengan menyadari bahwa semua makhluk sama-sama menginginkan kebahagiaan dan tidak menginginkan penderitaan, dan diatas semua ini kita juga harus

sadar bahwa sikap menyayangi diri sendiri hanya membawa masalah sementara menyayangi makhluk lain adalah sumber segala kebahagiaan dan sifat baik.

Buddha mencapai kedamaian sempurna pencerahan sejak dahulu kala, tapi sampai sekarang pikiran kita masih dipenuhi kebingungan dan kecemasan dan diri kita terjebak dalam siklus kelahiran, kematian, dan penderitaan. Alasan utama dalam hal ini adalah karena Buddha berhenti mencintai diri sendiri sejak dahulu kala, sementara kita masih sangat melekat dengan hal-hal yang kita miliki. Kita juga mampu mencapai apa yang telah dicapai oleh Buddha, tapi kita harus berupaya melatih diri. Artinya berusaha mengubah pikiran kita, sikap kita, menjadi kurang terpusat pada diri sendiri, lebih perhatian pada makhluk lain; mengurangi sifat mudah marah, lebih sabar; mengurangi sifat terikat, menjadi lebih bebas; mengurangi sikap kasar, dan menjadi semakin berbelas kasih.

Kita *mampu* berubah, asalkan kita bersedia berlatih seperti yang dijelaskan dalam ajaran tentang mengubah pikiran. Tapi ingat bahwa kita membutuhkan waktu untuk mengubah pikiran. Hal ini bukanlah sesuatu yang hasilnya dapat kita harapkan akan muncul dalam beberapa bulan atau beberapa tahun. Oleh karena itu, kita harus bersabar dan berbelas kasih pada diri kita sendiri. Artinya kita harus menerima diri kita yang sekarang ini dengan penuh belas kasih, namun kita juga harus tetap ingat bahwa kita mampu mengubah keadaan kita saat ini, dan dengan usaha yang terus menerus mencurahkan tenaga untuk berlatih sehingga mampu mewujudkan perubahan tersebut.

Daftar Istilah:

1. Arahat: Seseorang yang telah mencapai Nirwana, atau kebebasan sempurna dari semua penderitaan.
2. Atisha (982-1054): Seorang guru dan cendikiawan dari India yang luar biasa yang datang ke Tibet untuk membantu bangkitnya kembali ajaran Buddha dan mendirikan tradisi Kadam. Tulisan beliau, *Cahaya Penerang Menuju Pencerahan Sempurna* (*Bodhipathapradipa*) menjadi teks pertama dalam tradisi ajaran yang disebut langkah bertahap menuju pencerahan (*lam rin* dalam Bahasa Tibet)
3. Belas Kasih (Karuna): Simpati atas penderitaan makhluk lain; keinginan agar makhluk lain terbebaskan dari penderitaan mereka.
4. Bodhicitta: Aspirasi untuk mencapai pencerahan sempurna agar dapat menolong semua makhluk lain.
5. Bodhisattwa: Seseorang yang telah mengembangkan bodhicitta dan sedang berupaya untuk mencapai pencerahan untuk kesejahteraan semua makhluk.
6. Buddha: makhluk yang telah tercerahkan dengan sempurna; seseorang yang telah mengatasi semua hambatan dan menyempurnakan semua kualitas positif dan karena itu mampu memberikan kebahagiaan pada semua makhluk sampai pada batas maksimum yang mungkin bagi makhluk tersebut.
7. Cinta (Metta): Keinginan agar makhluk lain dapat berbahagia dan memperoleh sebab-sebab kebahagiaannya.
8. Dharma: Ajaran dan praktik spiritual; pengetahuan atau metode apa pun yang membebaskan kita dari kebingungan dan penderitaan; secara khusus mengacu pada ajaran Buddha.
9. Jasa kebaikan (Punna, baca: *punya*): Energi positif yang terbentuk ketika seseorang melakukan perbuatan baik.
10. Karma: Hukum sebab akibat; proses yang mana perbuatan baik menyebabkan kebahagiaan dan perbuatan jahat menyebabkan penderitaan.

11. Keberadaan yang permanen: bentuk keberadaan salah dipahami yang sering kita persepsikan, yang mana segala sesuatunya tampak muncul dari dirinya sendiri, dan mandiri dari sebab lainnya.
12. Kebijaksanaan (Panna, baca: *panya*): Pengertiaan benar tentang segala sesuatu, khususnya pengertian benar tentang kekosongan, sifat sejati yang paling hakiki segala sesuatunya; penawar utama ketidaktahuan.
13. Ketidaktahuan (Avijja, baca: *awija*): Tidak memahami kebenaran, khususnya mengacu pada ketidaktahuan yang tidak memahami tentang kekosongan, cara yang sesungguhnya dari segala sesuatu mewujud.
14. Kebuddhaan: Mencapai Pencerahan
15. Suka cita/Kegembiraan (Mudita): Sikap menghargai dan ikut merasa gembira tentang perbuatan positif, dan mulia, baik yang dilakukan oleh diri sendiri ataupun oleh orang lain; berbahagia atas kelebihan-kelebihan, kesuksesan, keberuntungan orang lain, dan lain sebagainya.
16. Kekosongan (Sunyata): Cara sebenarnya segala hal mewujud; sifat tidak adanya keberadaan yang mandiri segala sesuatunya.
17. Kesetaraan sikap (Upekkha): Sikap yang adil pada semua makhluk, yang ditumbuhkan dengan mengatasi kebiasaan mengkelompokkan orang sebagai teman, musuh atau orang asing.
18. Ketidakkekalan (Anicca): Sifat selalu berubah dari segala seseuatu yang muncul akibat sebab dan kondisi.
19. Pembebasan: Kondisi kebebasan pribadi yang sepenuhnya, bebas dari penderitaan dan sebab-sebabnya, pandangan salah, dan karma.
20. Makhluk hidup (Satva, baca: *satwa*): makhluk yang memiliki kesadaran, dan belum mencapai pencerahan.
21. Mantra: Beberapa kata, biasanya dalam Bahasa Sanskerta, yang dibacakan sebagai bagian dari praktik spiritual seseorang. Mantra dapat dibaca untuk berbagai tujuan, misalnya purifikasi karma buruk, atau mengembangkan belas kasih atau perhatian murni.

22. Meditasi: proses mengubah keadaan pikiran menjadi positif, baik dengan menganalisis pikiran dengan cermat maupun kosentrasi yang terpusat.
23. Nirwana (Nibbana): Mencapai pembebasan.
24. Pandangan keliru: Keadaan mental yang menyebabkan pikiran kita terganggu, dan menyebabkan kita bereaksi pada orang dan situasi dengan cara yang salah dan berbahaya, sehingga menimbulkan masalah. Misalnya: amarah, iri hati, dan kemelekatan.
25. Pencerahan (Bodhi): keadaan pikiran tertinggi dan paling sempurna, yang mana semua aspek negatif pikiran telah disingkirkan dan semua aspek positif telah disempurnakan; pencapaian kebuddhaan.
26. Transformasi pikiran: Ajaran dan metode meditasi untuk melatih pikiran seseorang dalam bersikap dan praktik sebagai seorang Bodhisattwa, misalnya: belas kasih, cinta kasih, kesabaran, tekad, kebeijaksanaan dan lain-lain.
27. Perhatian Penuh Kesadaran (Sati): Eling, kesadaran, khususnya kesadaran tentang pikiran, perasaan, sikap dan tingkah laku yang dialami oleh diri sendiri.
28. Samsara: Siklus kematian dan kelahiran kembali, yang dengan penderitaan dan ketidakpuasan, yang muncul akibat ketidaktahuan tentang sifat sejati dari segala sesuatunya.

Bahan Bacaan Lanjut Yang Dianjurkan:

Chodron, Pema. Start Where You Are. Boston: Shambala Publications, 1994.

Chodron, Thubten. Open Heart, Clear Mind. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1991.

Dilgo Khyentse Rinpoche. Enlightened Courage. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1994.

Essence of Refined Gold: Selected Works of the Dalai Lama III. Compiled edited, and translated by Glenn H. Mullin. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1982.

Gyalwa Gendun Druppa, the First Dalai Lama. Training the Mind in the Great Way. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1993.

Gyeltsen, Geshe Tsultrim. Keys to Enlightment. Los Angeles: Thubten Dhargyey Ling Publications, 1989.

Kongtrul, Jamgon. The Great Path of Awakening. Translated by Ken Mcleod. Boston: Shambala Publications. 1987.

McDonald, Kathleen. How to Meditate. Edited by Robina Courtin. Boston: Wisdom Publications, 1984.

Rabten, Geshe anda Geshe Ngawang Dhargyey. Advice from a Spiritual Friend. Boston: Wisdom Publications, 1984.

Shantideva. A Guide to the Bodhisattva's Way of Life. Translated by Stephen Batchelor. Dharamsala Library of Tibetan Works and Archives: 1981.

Wallace Alan B. A Passage from Solitude: Training the Mind in a Life Embracing the World. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 1992.

Wangchen, Geshe Namgyal. Awakening the Mind of Enlightenment: Meditations on The Buddhist Path. Boston: Wisdom Publications, 1987.

Yeshe, Lama Thubten and Zopa Rinpoche. Wisdom Energy. Boston: Wisdom Publications, 1987.

Zopa Rinpoche, Lama. Transforming Problems into Happiness. Edited by Ailsa Cameron and Robina Courtin. Boston: Wisdom Publications, 1993.

PEMUDA VIHARA VIMALA DHARMA BANDUNG
PENERBITAN PVVD
Jl. Ir. H. Juanda No. 5, Bandung – Jawa Barat 40116
Telp : (022) 4238696
Email : penerbitanpvvd@yahoo.com
Semua orang ingin bahagia dan bebas dari masalah.
Bagaimanakah cara mendapatkan kebahagiaan itu?
Buku ini terdiri dari dua bagian, berisi ajaran
yang sederhana dan jelas mengenai
cara mencapai kebahagiaan itu.
Buku ini berisi metode dan perenungan
yang dapat mengubah perilaku dan juga batin kita
yang cenderung mencintai diri secara berlebihan
sehingga kita mampu membangkitkan hati
yang penuh dengan kebaikan.
Bagian pertama buku ini membahas
tentang empat pikiran yang tak terbatas
yang berisi penjelasan mengenai
cinta kasih, belas kasih, empati, dan kesetaraan sikap.
Pada bagian kedua terdapat penjelasan delapan sajak
yang mentransformasi pikiran.
Sajak ini berisi praktek-praktek yang sederhana
namun memiliki dampak yang luar biasa
jika diterapkan.
Buku "Membangkitkan Hati Yang Baik" ini
ditulis oleh Sangye Khadro,
seorang bhikkhuni dari Amerika,
yang ditahbiskan pada tahun 1974.
Sangye Khadro telah mengajarkan Buddhisme dan
meditasi pada pusat-pusat meditasi di berbagai negara.
Dengan singkat dan sederhana,
Sangye Khadro membuat buku ini
agar dapat mudah dipahami,
dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, dan
memungkinkan transformasi dalam diri
serta mencapai kebahagiaan.